ЛАКОМКА

Вкусные БЛЮДА и ЗАГОТОВКИ

к столу из вашего сада и огорода

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Садоводов-огородников в нашей стране объединяет одна идея: максимально сохранить и использовать выращенный урожай. Тем более климатические условия стимулируют жителей наших широт обходиться с дарами природы достаточно ответственно.

Фрукты, ягоды и овощи должны составлять 15–20 % общей суточной энергетической ценности рациона человека, их необходимо употреблять круглый год. Они являются основными источниками витаминов, минералов, углеводов, клетчатки и многих других ценных веществ.

Эта книга станет хорошим подспорьем в течение всего дачного сезона как для начинающих, так и для опытных кулинаров. В ней обнародованы кулинарные секреты и небанальные рецепты бывалых борцов за 100 %-ное использование урожая. Они помогут найти кулинарное применение всем овощам, травам, ягодам и фруктам, все сохранить.

- Ирина Анатольевна Михайлова
  - ○
  - ○ Вступление
  - ○ Блюда и домашние заготовки из овощей
    - ■
    - ■ Ревень
      - ■
      - ■ Салат из капусты с ревенем и черешковым сельдереем
      - ■ Редис с ревенем
      - ■ Суп куриный с нутом и ревенем
      - ■ Суп грибной с ревенем
      - ■ Суп из ревеня ароматный
      - ■ Свинина, запеченная с ревенем
      - ■ Свинина в кисло-пряном соусе из ревеня
      - ■ Макрель с ревенем
      - ■ Запеканка из риса с ревенем
      - ■ Ризотто молочно-ревеневый
      - ■ Пирог с ревенем
      - ■ Банановый флип с ревенем
      - ■ Сок ревенево-малиновый
      - ■ Компот из ревеня
      - ■ Пюре из ревеня

- Ревень консервированный
- Мармелад из ревеня

- Шпинат
  -
  - Салат из шпината с творогом
  - Салат из шпината с тмином
  - Щи зеленые со шпинатом
  - Щи зеленые с мясом
  - Ботвинья с рыбой
  - Консервированный шпинат с орехами
  - Мясо со шпинатом
  - Картофель со шпинатом
  - Шпинат натуральный
- Щавель
  -
  - Салат со щавелем и беконом
  - Мясной суп с щавелем
  - Суп зеленый со щавелем
  - Куриный рулет с щавелем и яйцами
  - Карп со щавелем
  - Песочный пирог с щавелем
  - Щавель натуральный
  - Пюре из щавеля
  - Щавель в растительном масле
  - Пюре из щавеля и шпината
  - Щавель с петрушкой и укропом
- Репчатый лук
  -
  - Салат из репчатого лука
  - Салат с авокадо, красным луком и фетой
  - Закуска из репчатого лука с перцем
  - Луковый суп с копченой колбасой
  - Луковый суп с картофелем
  - Лук репчатый фаршированный куриным филе
  - Лук репчатый, фаршированный печенью с мясом
  - Лук репчатый тушеный
  - Запеченный красный лук с фетой и миндалем
  - Запеченный красный лук со свеклой
  - Запеченный лук с орехами
  - Лук с изюмом и кедровыми орешками
  - Стерилизованный репчатый лук со

- сладким перцем
- Консервированный лук
- Консервированный репчатый лук с семенами горчицы

- Белокачанная капуста
  -
  - Салат из капусты с зеленью
  - Салат из тмина с капустой
  - Салат из капусты и моркови
  - Салат из краснокочанной капусты и яблок
  - Салат из капусты с яблоком и сельдереем
  - Щи из свежей капусты
  - Щи кислые с окунем
  - Солянка овощная
  - Суп-пюре из капусты с плавленым сыром
  - Мясо по-царски
  - Свинина с капустой и клецками
  - Фаршированная курица с кислой капустой
  - Капустные голубцы
  - Капустная запеканка
  - Краснокочанная капуста, тушенная с фасолью
  - Пирог с капустой и яйцом
  - Капуста белокочанная квашеная с яблоками
  - Капуста, пастеризованная по-московски
  - Капуста краснокочанная консервированная
  - Маринованная краснокочанная капуста
- Брюссельская капуста
  -
  - Салат из брюссельской капусты в маринаде
  - Салат из брюссельской капусты с шампиньонами
  - Салат из брюссельской капусты с беконом и орехами
  - Томатный суп с брюссельской капустой и сметаной
  - Суп с брюссельской капустой и куриными сердечками
  - Овощной суп с брюссельской капустой и фасолью
  - Фаршированная брюссельская капуста
  - Брюссельская капуста с курицей

- Брюссельская капуста в сливочном соусе
- Запеканка с куриными грудками и брюссельской капустой
- Стерилизованная брюссельская капуста
- Маринованная брюссельская капуста
- Брюссельская капуста в кисло-сладкой заливке

- Кольраби
  -
  - Салат с яблоками, фенхелем и свиной грудинкой
  - Суп-пюре из кольраби и овощей
  - Суп из кольраби с морковью
  - Телятина, фаршированная грецкими орехами с рагу из кольраби
  - Кольраби в кисло-сладкой заливке
  - Кольраби с картофелем под сыром
  - Консервированный салат из кольраби
- Капуста цветная
  -
  - Салат из цветной капусты с морковью и огурцами
  - Цветная капуста с сырным соусом
  - Суп-пюре из цветной капусты
  - Говядина на пару с цветной капустой
  - Рагу из говядины
  - Цыпленок с цветной капустой и помидорами
  - Цыплята с цветной капустой
  - Горбуша, тушенная с цветной капустой
  - Цветная капуста в остром маринаде
  - Цветная капуста, в уксусной заливке
  - Цветная капуста, стерилизованная в кисло-сладкой заливке
  - Маринованная цветная капуста
  - Консервированная цветная капуста
  - Соленая цветная капуста с овощами
- Арбуз
  -
  - Паштет из арбуза
  - Фруктовый салат с орехами
  - Салат из арбуза, сливы и дыни
  - Салат из арбуза и дыни
  - Арбуз с яблочным соком

- Суп из арбуза
- Гаспачо с арбузом
- Томатно-арбузный суп
- Отбивные с перцем и арбузным салатом
- Куриные грудки с фруктовой смесью
- Пирог с арбузом и виноградом
- Пирожные из арбуза с кремом
- Желе в арбузе
- Арбузный мед
- Варенье из корок арбуза и дыни
- Повидло из арбуза с персиками
- Повидло из арбуза с яблоками и лимоном
- Джем из арбуза с красной смородиной
- Маринованный арбуз
- Консервированный арбуз с яблоками
- Арбузы, засоленные в капусте

- Баклажан
  -
  - Рулетики из баклажанов с рыбой
  - Салат из баклажанов с куриной грудкой
  - Салат из баклажанов с маринованными грибами и ветчиной
  - Салат из баклажанов с орехами
  - Салат из печеных баклажанов
  - Мясной суп с баклажанами
  - Суп с баклажанами и бараниной
  - Йогуртовый суп из печеных баклажанов с сыром
  - Баклажаны, фаршированные телятиной
  - Баклажаны со свининой по-китайски
  - Пицца с баклажанами и лососем
  - Баклажаны в масле
  - Баклажаны с кинзой
  - Баклажаны с помидорами и чесноком
  - Баклажаны соленые
  - Баклажанная икра с морковью и перцем
  - Баклажаны в томате
  - Закуска из баклажанов с перцем
- Дыня
  -
  - Салат из курицы с дыней и сельдереем
  - Салат из курицы с дыней и сыром
  - Салат из дыни с персиками
  - Чесночный суп с дыней и ветчиной

- Суп из дыни, яблок и лимона
- Запеченная свиная шейка с дыней
- Курица в дыне
- Рис с фруктами и овощами в дыне
- Творожный десерт с дыней, морковью и сметаной
- Десерт из дыни в имбирном сиропе
- Дынное сорбе с медом и йогуртом
- Сахарно-лимонный десерт из дыни
- Компот из дыни
- Дыня в уксусе
- Маринованная дыня с вишней
- Варенье из дыни
- Варенье из дыни и малины
- Варенье из дыни и бананов
- Мед из дыни
- Джем из дыни с яблочным соком
- Джем из вишен и дыни
- Цукаты из дыни
- Засахаренная дыня

- Кабачок
  -
  - Салат из тушеных кабачков
  - Салат из кабачков с кефиром
  - Салат из кабачков с хреном
  - Суп из кабачков с брынзой
  - Суп из кабачков со свежими грибами
  - Куриный суп с кабачками
  - Пряное рагу из кабачка с говядиной
  - Кабачки, фаршированные мясом
  - Свинина, запеченная с кабачками
  - Кабачки, запеченные с курицей и брынзой
  - Кабачки, фаршированные рисом и рыбой
  - Пицца с кабачками и ветчиной
  - Кабачки кружочками в томатном соусе
  - Кабачки консервированные
  - Закуска из кабачков
  - Кабачки в заливке из соков свеклы и яблок с растительным маслом
  - Закуска из кабачков в свекольном соке
  - Закуска из кабачков в смородино-яблочном соке
  - Закуска из кабачков во фруктово-яблочном соке

- Сок кабачковый с томатным соком и зеленью
- Варенье из кабачков с медом

- Огурец
  -
  - Салат из филе цыпленка со свежими грибами и сыром
  - Салат из огурцов с зеленым луком
  - Салат мясной с зеленью
  - Телятина заливная с солеными огурцами
  - Суп-пюре из свежих огурцов
  - Рыбацкая солянка
  - Мясо, поджаренное с огурцами
  - Белуга с огурцами
  - Огурцы свежие в яичном белке
  - Огурцы, маринованные с горчицей и хреном
  - Огурцы, консервированные по-итальянски
  - Огурцы в горчице
  - Огурцы в уксусе по-швейцарски
  - Стерилизованные огурцы
  - Огурцы в тыквенно-яблочном соке
  - Огурцы в щавелевом соке
  - Огурцы в клюквенном соке
  - Огурцы малосольные
  - Огурцы соленые
  - Салат из огурцов с луком
  - Быстро квашенные огурцы
- Перец
  -
  - Салат из перца с яблоками
  - Салат из печеного сладкого перца и цветной капусты
  - Салат из сладкого и острого перца
  - Закуска из перца и семги
  - Суп из сладкого перца с крутонами
  - Суп-пюре из сладкого перца, помидоров и риса
  - Говядина, жаренная со сладким перцем
  - Рагу из сладкого перца с мясом
  - Фрикасе из курицы, шампиньонов и сладкого перца
  - Сладкий перец, тушенный со свининой
  - Рагу из курицы со сладким перцем

- Сладкий перец, фаршированный сардинами
- Перец салатный в томатном соке
- Перец соленый с эстрагоном
- Перец сладкий в томатном пюре
- Перец сладкий консервированный
- Маринованный сладкий перец
- Фаршированный перец
- Соленье из печеного красного сладкого перца
- Соленье из печеного острого белого перца

- Томаты
  -
  - Помидоры, фаршированные куриным мясом
  - Салат из помидоров с чесноком
  - Салат из помидоров с сыром
  - Суп с помидорами и орехами
  - Суп из копченой пикши с помидорами
  - Суп летний с бараниной и помидорами
  - Говядина, тушенная с помидорами
  - Свинина в майонезе, запеченная с помидорами
  - Свинина с жареными помидорами
  - Баранина с помидорами и морковью
  - Печеные помидоры с курицей и яйцом
  - Помидоры, запеченные с рыбой и грибами
  - Сок томатный
  - Сок из томатов и сладкого перца
  - Стерилизованные красные томаты
  - Стерилизованные томаты в собственном соку
  - Томаты в уксусной заливке
  - Неочищенные стерилизованные томаты
  - Томат-пюре
  - Томаты деликатесные
- Тыква
  -
  - Салат из тыквы, яблок и арахиса
  - Салат из тыквы и яблок с соком красной смородины
  - Сливочный крем-суп из тыквы
  - Таратор с тыквой
  - Тыква с мясом

- Курица, тушенная с тыквой
- Тыква вареная
- Тыква с кабачками и баклажанами
- Тыквенный сок в медовом сиропе
- Тыквенныйсок с крыжовником
- Тыква, маринованная с медом
- Пюре из тыквы
- Пюре тыквенно-яблочное
- Варенье из тыквы яблок и лимона
- Варенье из тыквы с клюквой
- Мармелад из тыквы
- «Сыр» тыквенно-облепиховый с медом

- Морковь
  -
  - Морковный салат с сыром
  - Салат из моркови с курицей
  - Суп-пюре из моркови
  - Морковный суп с лососем
  - Говядина с морковью и черносливом
  - Рыба с имбирем и морковью
  - Морковь, жаренная с томатным соусом
  - Морковно-овсяный пирог
  - Медовый цимес с морковью
  - Сок морковный натуральный
  - Морковь, стерилизованная в кисло-сладкой заливке
  - Варенье из моркови с лимоном
  - Морковь с яблоками
  - Морковь с корнем петрушки в заливке из яблочного сока
  - Морковь соленая
- Свекла
  -
  - Салат из свеклы, картофеля и хрена
  - Салат из свеклы и яблок
  - Салат из свеклы и редьки
  - Винегрет с мясом, сельдью и соусом с хреном
  - Борщ сибирский
  - Борщ со скумбрией или ставридой
  - Борщ со свекольной ботвой
  - Говядина в свекольном соусе
  - Котлеты по-шведски
  - Курица со свеклой

- Рыба, тушенная со свеклой
- Свекла, тушенная в сметане
- Сок из свеклы и черной смородины
- Сок свекольный
- Сок из свеклы и клюквы
- Сок свекольный с тыквенным и яблочным
- Сок свекольно-капустный
- Сок свекольный сквашенный
- Свекла в яблочном пюре
- Стерилизованная свекла
- Сироп из свеклы
- Соленье из свеклы

- Горох
  -
  - Салат с зеленым горошком и яблоками
  - Суп овощной с мясом криля
  - Суп-пюре из риса с зеленым горошком
  - Телятина, тушенная с овощами
  - Курица с зеленым горошком
  - Курица с зеленым горошком, запеченная в тесте
  - Цыплята с рисом и овощами
  - Рагу из овощей
  - Зеленый горошек с морковью
  - Стручковый горошек или спаржевая фасоль отварные
  - Зеленый горошек отварной
  - Зеленый горошек с гренками из булки
  - Зеленый горошек натуральный
  - Маринованный горошек в стручках
  - Маринованный горошек с морковью
- Овощные бобы
  -
  - Салат из зеленой фасоли с яйцами
  - Суп с зеленой стручковой фасолью и свининой
  - Куриный суп со стручковой фасолью
  - Суп-жюльен из овощей
  - Суп с фасолью и лапшой
  - Говядина с зеленой фасолью
  - Лобио зеленое с мясом
  - Курица, тушенная со стручковой фасолью
  - Белая рыба с зеленой фасолью
  - Стручки фасоли с ткемали

- Фасоль стручковая с уксусом и чесноком
- Стручковая фасоль с перцем
- Фасоль, стерилизованная в рассоле
- Стерилизованная фасоль в кисло-сладкой заливке
- Маринованная фасоль
- Маринованная стручковая фасоль с медом
- Маринованная стручковая фасоль по-армянски
- Фасоль, маринованная с хреном
- Консервированная белая фасоль
- Фасоль в рассоле

- Морковь
  -
  - Салат с тунцом и кукурузой
  - Салат из кукурузы с капустой и ветчиной
  - Салат с креветками
  - Салат из кукурузы с копченой курицей
  - Суп томатный с кукурузой
  - Суп с кукурузой и сладким перцем
  - Мясо с кукурузой
  - Мясо, тушенное с кукурузой в горшочке
  - Рыба, запеченная с сыром и кукурузой
  - Тушеная кукуруза с овощами
  - Стерилизованные кукурузные зерна с горошком
  - Консервированные кукурузные зерна
  - Консервированные кукурузные початки
  - Стерилизованная молодая кукуруза

○ Блюда и домашние заготовки из фруктов и ягод
-
- Боярышник
  -
  - Печенье из боярышника
  - Начинка для пирогов из боярышника и яблок
  - Начинка для пирогов из боярышника
  - Напиток из листьев и цветков боярышника
  - Молоко с отваром листьев боярышника и черносливом
  - Коктейль из отвара боярышника и свеклы
  - Сок боярышника натуральный
  - Сок боярышника и черной смородины
  - Сок боярышника с лимонной кислотой

- Варево из боярышника
- Пюре из боярышника
- Джем из боярышника
- Варенье из боярышника на сахарном сиропе

- Брусника
  -
  - Открытый пирог с яблоками и брусникой
  - Пирог творожный с ягодами
  - Запеканка брусничная
  - Торт брусничный
  - Кисель из сока брусники
  - Сок брусничный
  - Брусничный компот с грушами или яблоками
  - Брусника натуральная
  - Варенье брусничное на меду
  - Варенье без сахара с брусникой, яблоком и тыквой
  - Варенье из брусники с яблоками
  - Брусничный джем
  - Брусничный джем с яблоками или айвой
  - Брусничный джем с грушами или черносливом
  - Желе из брусники на меду
  - Пюре из брусники
- Ежевика
  -
  - Салат из ежевики
  - Ягодный салат
  - Суп из ежевики
  - Сок ежевики натуральный
  - Ежевика натуральная
  - Компот из ежевики
  - Сироп из ежевики
  - Варенье из ежевики
  - Варенье из ежевики с лимонным соком
  - Повидло из ежевики
  - Джем из ежевики
  - Желе из ежевики
  - Мармелад из ежевики
  - Пастила из ежевики
- Калина
  -

- Калина в сахарной пудре
- Пирог с калиной
- Морс из калины
- Кисель из калины
- Сок калины натуральный
- Сок калины по-польски
- Сок калиновый натуральный по-сибирски
- Напиток из сока калины с календулой
- Калина перетертая с сахаром
- Варенье из калины
- Сырое варенье из калины с апельсином
- Варенье из калины и яблок
- Повидло из калины
- Повидло из калины и рябины
- Джем из калины
- Джем из тыквы с калиной
- Желе из калины

- Клубника
  -
  - Суп из клубники с виноградным соком
  - Суп из клубники с овсяными хлопьями
  - Пирог с клубничным джемом
  - Пирог с конфитюром
  - Бейкуэлльский пирог
  - Творожно-бисквитный торт
  - Торт «Цветок»
  - Торт с клубничным муссом
  - Фруктовый торт с клубникой
  - Печенье клубнично-кокосовое
  - Кекс творожный с клубникой
  - Бисквитные «омлеты» с клубникой
  - Клубничный соус с лимоном
  - Клубника в собственном соку
  - Компот клубничный
  - Компот клубничный с крыжовником
  - Компот клубничный с яблоками
  - Маринованная клубника
  - Варенье из клубники
  - Варенье сухое из клубники
  - Пюре из клубники
  - Джем клубничный
  - Джем из клубники и красной смородины
  - Клубничное желе со смородиной
- Клюква

-
- Салат из свеклы с клюквой
- Салат из клюквы с орехами
- Суп клюквенный с клецками
- Ризотто с яблоками и клюквой
- Творожный кекс «Клюквенный»
- Хлеб с клюквой
- Клюквенный мусс на манной крупе
- Творожно-клюквенное мороженое
- Клюквенный сок натуральный
- Напиток из клюквы
- Компот из клюквы
- Компот из клюквы с яблоками
- Сироп из клюквы натуральный
- Клюква в собственном соку
- Клюква, протертая с сахаром
- Пюре из клюквы
- Варенье из клюквы с яблоками
- Варенье из клюквы
- Клюквенное варенье с медом
- Консервированное желе из клюквы
- Джем из клюквы
- Мармелад из клюквы
- Клюквенный мед
- Клюква в сахаре
- Клюква моченая

- Крыжовник
  -
  - Салат из крыжовника
  - Круглый пирог с крыжовником и абрикосами
  - Пирог с крыжовником
  - Творожный кекс с крыжовником и имбирем
  - Пудинг из блинчиков с крыжовником
  - Пудинг из крыжовника
  - Крем из крыжовника
  - Десерт из крыжовника
  - Приправа из крыжовника к мясным блюдам
  - Сок крыжовника по старому русскому рецепту
  - Сок крыжовника с малиной
  - Сок крыжовника натуральный
  - Крыжовенный сок с кабачковым

- Крыжовник натуральный пастеризованный
- Крыжовник, красная и черная смородина натуральные
- Компот из крыжовника
- Пюре из крыжовника с медом
- Пюре из крыжовника
- Пюре из крыжовника с морковью
- Пюре из крыжовника с ягодами актинидии и лимонника
- Варенье из крыжовника
- Джем из крыжовника
- Джем из крыжовника с черной смородиной
- Джем из крыжовника со сливами
- Желе из крыжовника
- Желе из крыжовника со смородиной
- Мармелад из крыжовника
- Мармелад из крыжовника с малиной
- Пастила из крыжовника
- Повидло из крыжовника
- Малина
- Салат из малины и ежевики со сметаной
- Салат из малины, персиков и дыни
- Салат из малины, персиков и дыни
- Теплый салат с куриной печенью и малиной
- Пирог с малиной и абрикосами
- Шарлотка королевская
- Торт «Малиновые волны»
- Торт «Малиновое сердце»
- Торт «Мраморный»
- Слойки с малиной
- Овсяное печенье с малиной
- Творожный кекс с малиной
- Кекс «Малиновый»
- Мусс из малины и сгущенного молока
- Малиновое желе
- Сок малиновый натуральный
- Малина в собственном соку
- Сок малины и красной смородины
- Сок малины и яблок
- Сироп из малины
- Малина без сахара в смородинном соке
- Малиновый сбитень
- Компот из малины

- Компот из малины со смородиной
- Варенье из малины
- Повидло из малины
- Джем из малины
- Малиновый джем со смородиновым пюре
- Желе из малины
- Малиновое желе со смородиной
- Малиновый мармелад

- Облепиха
  -
  - Облепиха натуральная
  - Сок облепихи натуральный
  - Сок облепихи и тыквы
  - Сок облепихи с медом и мятой
  - Сок облепихи из мороженых ягод
  - Консервированный компот из облепихи
  - Сироп из облепихи
  - Варенье из облепихи
  - Повидло из облепихи
  - Желе из облепихи
  - Пастила из облепихи
  - Облепиховое масло
- Смородина
  -
  - Салат из смородины, яблок и моркови
  - Суп из смородины
  - «Уэльский» пирог
  - Пышки с черной смородиной
  - Пирог с красной смородиной на противне
  - Шоколадный торт с красной смородиной
  - Сок черносмородиновый натуральный
  - Черная смородина натуральная
  - Черная смородина в собственном соку
  - Компот из черной смородины в собственном соку (или в яблочном)
  - Черная смородина в соке красной свеклы
  - Черная смородина в соке крыжовника
  - Черная смородина в соке красной смородины
  - Черная смородина в земляничном пюре
  - Сироп из черной смородины
  - Пюре из черной смородины
  - Повидло из черной смородины
  - Желе из сырой черной смородины

- Черника
  -
  - Ягодный салат
  - Суп из черники
  - Суп из черники с кефиром
  - Воздушный черничный пирог с рисом
  - Американские пышки с черникой
  - Черничный грант
  - Кекс черничный
  - Сок черники
  - Компот из черники
  - Черника натуральная
  - Черника в собственном соку
  - Черничный джем
  - Черничное варенье
  - Повидло из черники
- Черноплодная рябина
  -
  - Шарлотка из черноплодной рябины
  - Блинчики с соком черноплодной рябины
  - Мармелад из черноплодной рябины
  - Компот из черноплодной рябины на плодово-ягодном соке
  - Сок из черноплодной рябины
- Абрикос
  -
  - Салат из абрикосов с сыром фета
  - Салат из абрикосов и капусты
  - Суп из абрикосов с яблочным соком
  - Суп из овсяных хлопьев и абрикосов
  - Тирольский пирог с абрикосами
  - Сок абрикосовый с мякотью
  - Абрикосы в собственном соку натуральные
  - Компот из абрикосов
  - Компот из абрикосов с медом
  - Варенье из абрикосов
  - Повидло из крупных и мелких абрикосов
  - Джем из абрикосов
  - Желе из абрикосов
  - Пюре из абрикосов, слив и яблок
  - Абрикосовый джем со смородиновым пюре
- Айва
  -
  - Айва с орехами

- Димлама
- Айва с начинкой из пряного мясного фарша под сырной корочкой
- Куриное соте с айвой
- Бозбаш «Шушинский»
- Куриные шарики с айвой
- Пирог с айвой
- Крюшон из айвы
- Айва натуральная
- Айва с соком тыквы (или кабачков)
- Айва в соке свеклы
- Компот из айвы
- Айвовое пюре с апельсинами
- Варенье из айвы
- Повидло из айвы
- Джем из айвы
- Желе из айвы
- Айвовый мармелад
- Бекмес с айвой

- Алыча
  -
  - Салат из алычи со свеклой и огурцами
  - Селедка с алычей
  - Суп из баранины с фрикадельками
  - Суп из баранины с картофелем и алычой
  - Плов с курицей и алычой
  - Зеленый шербет
  - Соус из алычи
  - Кисель из алычи и мирабели
  - Компот из алычи и кабачков
  - Компот из алычи
  - Алыча с помидорами и чесноком
  - Сырое варенье из алычи
  - Варенье из алычи
  - Пюре из алычи
  - Повидло из алычи
  - Джем из алычи по-чешски
  - Джем из алычи
  - Желе из алычи
  - Мармелад из алычи
  - Пастила из алычи
- Виноград
  -
  - Корзиночки с виноградом

- Пирог с виноградом и миндалем
- Сдобный пирог с виноградом
- Виноградный соус
- Виноградный соус с орехами
- Виноградный щербет
- Сок виноградный
- Сок красных сортов винограда натуральный
- Компот из винограда
- Повидло из винограда
- Желе из винограда
- Джем из винограда
- Виноградный мед
- Чурчхела
- Бекмес из виноградного сусла с капустой

- Вишня
  -
  - Салат из вишни с творогом
  - Салат из вишни и яблок
  - Салат из вишни с зеленым салатом
  - Салат из вишни и капусты
  - Вишневый суп
  - Пирог с вишней и шоколадом
  - Торт «Вишневый»
  - Пышки с вишней
  - Вишневое печенье-ирис
  - Овсяное печенье с вишней
  - Печенье с вишней
  - Кекс кокосовый с вишней
  - Кекс с изюмом и вишней
  - Кольца с вишней и миндалем
  - Сладкий вишневый соус
  - Вишня в собственном соку
  - Компот из вишни
  - Компот из вишни с медом
  - Вишня в коньяке
  - Пюре из вишни
  - Варенье из вишни
  - Повидло из вишни
  - Вишневый джем с черешней
  - Желе из вишни
  - Вишневый мармелад
- Груша
  -

- Салат из груш и персиков
- Салат из груш, вишен и слив
- Салат из груш и слив
- Салат из груш и орехов
- Салат капустный с курицей и грушей
- Крем из груш
- Холодная закуска из креветок
- Холодный суп из груши с сыром
- Утиная грудка, зажаренная с грушами
- Свинина, фаршированная грушами
- Шарлотка с грушами
- Творожные оладьи с грушами
- Пицца фруктовая
- Чизкейк с грушами
- Пломбир с вареными грушами и ореховым печеньем
- Шоколадно-грушевый десерт
- Шампань-коблер
- Соус пряный грушевый
- Груши в собственном соку
- Сок грушевый натуральный
- Сок груш и яблок
- Грушевый сок с крыжовником
- Сок груш и айвы
- Компот из груш
- Компот грушевый с медом
- Груши по-чешски
- Груши с горчицей по-болгарски
- Пюре из груш
- Грушевое повидло
- Грушевый джем
- Желе из груш с лимоном

- Персик
  -
  - Салат из персиков с моцареллой
  - Суп из персиков с йогуртом
  - Свинина, фаршированная персиками
  - Говядина с персиками
  - Творожный пирог с персиками
  - Быстрый пирог с персиками и йогуртом
  - Персики с горгонзолой
  - Творожный крем с персиками
  - Ликерные персики
  - Персиковый коктейль с йогуртом

- Персиковый соус
- Сок из персиков
- Сок персиков, яблок и тыквы с мякотью
- Персики натуральные половинками
- Персики в вине
- Персики в яблочном соке
- Варенье из персиков
- Персиковый джем
- Джем персиковый с орехами
- Желе из персиков
- Персиковый мармелад

- Слива
  -
  - Салат из слив и дыни
  - Салат из слив
  - Салат из слив, винограда и яблок
  - Салат из слив и яблока
  - Суп сладкий литовский
  - Мясная запеканка со сливами
  - Фасоль со сливами
  - Штрудель со сливами
  - Кнедлики со сливами
  - Пирог с бананами и сливами
  - Физ «Черные глаза»
  - Компот из слив с вином
  - Сок сливовый натуральный
  - Компот из синих слив
  - Сливы натуральные цельные
  - Слива натуральная стерилизованная
  - Сливы в собственном соку
  - Сливы натуральные половинками
  - Сливы в соке свеклы
  - Компот из слив с медом
  - Варенье из синих слив
  - Джем из слив
- Черешня
  -
  - Салат из черешни с яблоками
  - Суп из черешни с медом
  - Пряный суп из черешни
  - Плов с курицей и черешней по-ирански
  - Вареники с черешней
  - Творожный пирог с черешней
  - Бабка бисквитная с черешней

- Творожный мусс с черешней
- Кисель из черешни
- Крюшон лимонный с черешней
- Сок черешни натуральный
- Сироп из черешни
- Стерилизованная черешня
- Черешня в собственном соку
- Компот из черешни
- Варенье из черешни
- Повидло из черешни
- Джем из черешни с крыжовником
- Мармелад из черешни
- Мармелад из черешни со смородиной
- Желе из черешни
- Пастила из черешни

- Яблоко
  -
  - Салат-коктейль из яблок с кефиром
  - Салат яблочно-ореховый
  - Язык с яблоками по-крымски
  - Крамбль из курицы с яблоками
  - Суп-пюре по-индийски
  - Свиная вырезка с яблоками
  - Яблоки с рисом
  - Гусь, жаренный с яблоками
  - Запеканка из макарон с яблоками
  - Творожная запеканка с яблоками
  - Пирог с яблоками и изюмом
  - Шарлотка яблочная
  - Рогалики в яблочном соке
  - Петербургский яблочный пудинг
  - Штрудель яблочный
  - Суфле яблочное
  - Яблоки, жаренные в тесте
  - Яблоки, запеченные с брусникой
  - Яблоки натуральные дольками
  - Яблоки в смородиновом соке
  - Сок яблочный натуральный
  - Сок из яблок, свеклы и черноплодной рябины
  - Сок из яблок и свеклы с черникой
  - Яблочный компот с ежевикой
  - Яблочный компот с черносливом
  - Яблочный компот с черникой

- Варенье из яблок
- Повидло из яблок
- Пюре из яблок
- Пюре яблочно-сливовое
- Джем из яблок
- Желе из яблок
- Яблочный мармелад

- Иллюстрации

Ирина Анатольевна Михайлова
Вкусные блюда и заготовки к столу из вашего сада и огорода

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Вступление

Сад, это приспособление для управления миром.

Умберто Эко

Если уж по уму да по совести и чести – спаситель наш – огород!

Виктор Астафьев

Все-таки зима заканчивается и заканчивается она, в том числе, и на наших столах. Первые тепличные овощи и зелень окрашивают наши повседневные блюда в весенние цвета.

К новому сезону уже готовы миллионы сельских и городских жителей нашей страны, которые посвящают свободное время увлекательному занятию – садоводству и огородничеству. Подсчитано, что они выращивают около 50 % от всей фруктовой и овощной продукции, производимой в стране. Именно эти люди – наиболее активная, творческая часть населения, умеющая одновременно получать богатые урожаи и заряд бодрости от общения с природой. Садоводы-огородники – хозяева в собственном саду и огороде: сажают все, что нравится. Любой успех в виде щедрого урожая принадлежит им. Работа на земле для них – большая радость. Кто хоть однажды пробовал только что сорванные, согретые солнцем овощи и фрукты, им самим выращенные, тот в полной мере познал одну из привлекательнейших сторон садоводства и огородничества.

Превосходный вкус собственноручно выращенных овощей-фруктов, является мощным стимулом и предметом гордости для любого любителя. Кроме того, с точки зрения экологии такие дары природы гораздо безопаснее, чем плоды промышленного овощеводства и садоводства. Какой разумный хозяин будет отравлять свои растения ядами и пестицидами? Даже для борьбы с вредителями и сорняками он применяет натуральные и естественные способы: шум, свет, ловушки, птички, поедающие насекомых, особые температурные режимы и ручную прополку. Основополагающим принципом выращивания у такого садовода является здоровая почва, богатая гумусом. Искусственные удобрения он не использует. Конечно, экологически чистые овощи растут медленнее, поэтому содержат меньше воды и лучше хранятся. Так картофель, который выращивают, не используя

искусственные удобрения, при хранении теряет на 50 % меньше веса, чем обычный, что связано с высоким содержанием сухой субстанции и более крепкой структурой его ткани, которая делает плоды еще и устойчивее от микробов.

Свежесобранные овощи и фрукты представляют собой основную группу продуктов, необходимую составную часть питания в каждой возрастной группе от младенца до старика. Блюда, приготовленные из них – кладовые жизненно необходимых веществ, в частности минеральных, обладающих высокой биологической активностью и участвующих в окислительно-восстановительных процессах, белковом, углеводном, жировом видах обмена, кроветворении, костеобразовании. Их ежедневное употребление в пищу – быстрейший и наиболее надежный способ обогащения организма всеми необходимыми микроэлементами и витаминами, повышающими сопротивляемость организма болезням.

Обогатить стол фруктами и овощами значит сознательно позаботиться о здоровье своем и своих близких. Сегодня всем абсолютно ясно, что недостаточное содержание растительной пищи в рационе приводит к ухудшению самочувствия, снижению работоспособности, появлению различных заболеваний. Фрукты, ягоды и овощи должны составлять 15–20 % общей суточной энергетической ценности рациона человека, их необходимо употреблять круглый год. В нашей географической полосе есть богатый выбор свежих овощей и фруктов, климатические условия стимулируют жителей наших широт обходиться с дарами природы достаточно ответственно. Садоводов-огородников в нашей стране объединяет одна идея: максимально сохранить и использовать выращенный урожай. Зимой наш фруктово-овощной рацион дополняют домашние заготовки.

Каждая хозяйка знает не понаслышке, с каким аппетитом зимой, когда за окном стоят трескучие морозы, членами семьи и гостями поедаются все заготовки, сделанные летом из свежих овощей, ягод, фруктов и зелени, особенно если они были выращены собственными руками. Они всегда уместны: и для дополнения простого ужина из жареной картошки, и для украшения праздничного стола, а иногда и в качестве основного блюда в виде консервированного салата из овощей.

Эта книга станет хорошим подспорьем в течение всего дачного сезона, для борцов за 100 %-е использование урожая, всегда нуждающихся в хорошей поваренной книге, а также для садоводов-огородников, желающим расширить свое меню. В ней обнародованы кулинарные секреты и небанальные рецепты как для опытных кулинаров, так и начинающих, поскольку не

требуют больших затрат труда и времени. Они помогут найти кулинарное применение всем овощам, травам, ягодам и фруктам, все сохранить, и настолько необычно, что восхищение домочадцев и соседей вам будут обеспечены.

Блюда и домашние заготовки из овощей

Всякому овощу свое время.

Льюис Кэрролл

Сегодня никого не надо убеждать в исключительной важности овощей для нормального питания. Физиологи и диетологи рекомендуют потреблять до 70–75 кг овощей в год.

Хотя овощи, за исключением бобовых, не представляют существенной ценности как источник белка, но они являются источником витаминов, ряда минеральных солей, органических кислот, пектиновых веществ, клетчатки, фитонцидов. Овощи увеличивают секрецию пищеварительных желез и усиливают их ферментную активность, что повышает усвояемость пищи.

Первое место среди овощных блюд сегодня занимают салаты, на втором месте в нашей стране находятся соленья и квашения, а в других европейских странах – маринады. Горячие овощные блюда на этом фоне менее заметны. Между тем у множества овощей вкус и аромат проявляются исключительно после варки, жарения, тушения, причем каждый вид кулинарной обработки одного и того же вида овощей вызывает свои особые запахи и вкусовые особенности. Под влиянием разной температуры или разной среды (кислой, острой, горькой, соленой) в сырых овощах появляются новые ферменты и, следовательно, выявляются «спавшие» в них пищевые вещества.

Например, свекла. Сырой корнеплод не дает полного представления о вкусовых свойствах этой культуры. При традиционном виде обработки – варке в борщах, щах и иных супах, редко получается настоящий вкус и аромат свеклы, поскольку она вываривается. Крайне редко применяются такие виды ее обработки, как квашение, томление (в небольшом количестве воды, целиком или крупными кусками), бланширование с последующим маринованием, тушение (кубиками) с другими продуктами, в том числе с мясом и грибами и совсем не употребляются жарение (мелкими кубиками в подсолнечном масле). Благодаря этим видам приготовления свекла делается менее приторной и крахмальной, что открывает возможность шире использовать ее в питании: вкус всегда «новый» и не приедается.

То же самое относится и ко всем другим овощам, нуждающимся в тепловой обработке.

Пять правил приготовления овощных блюд

1. Овощи начинают терять свои полезные свойства сразу же после того, как их собрали, не храните их излишне долго. Если же вам требуется сохранить их в течение продолжительного времени, просто заморозьте их. При правильной заморозке овощи сохраняют всю свою питательную ценность в полном объеме.

2. Овощи, которые можно съесть в сыром виде, лучше не подвергать тепловой обработке. При долгом нагревании в овощах практически полностью разрушается витамин С, каротин и витамины группы В.

3. Овощи лучше варить в эмалированной или керамической посуде, нежели в медной или железной, так в них лучше сохраняются витамины. Также можно использовать посуду из термостойкого стекла, а вот от посуды из алюминия лучше отказаться. Готовить овощи лучше на небольшом огне в плотно закрытой посуде.

4. Варка на пару сохраняет в овощах больше растворимых веществ, чем варка в воде. Большим плюсом приготовления овощей на пару является то, что при этом способе тепловой обработки не используется никаких жиров и масел.

5. Нельзя варить разные овощи в одной посуде, так как они теряют вкус и цвет. Все овощи кроме свеклы и зеленого горошка следует варить в подсоленной воде.

В количественном соотношении в овощах преобладает вода 70–90 %, остальное – сухие вещества, поэтому сохранить их в свежем виде в обычных условиях очень трудно, а в некоторых случаях – практически невозможно. Для того, чтобы предохранить от порчи их заготавливают впрок в виде всевозможных консервов. Почти все виды овощей пригодны для консервирования. В зависимости от вида, сорта, химического состава, биологических свойств и органолептических качеств, из них можно приготовить один или другой вид консервов. Из многочисленных овощных культур наибольший интерес для домашнего консервирования представляют кабачки, томаты, сладкий перец, белокачанная капуста, цветная капуста, лук, свекла, стручковая фасоль, щавель, морковь, чеснок, зелень, арбузы, дыни, тыква и некоторые другие.

Натуральные овощные консервы подвергаются незначительной тепловой обработке, обеспечивающей их устойчивость против порчи при хранении. В них максимально

сохранены природные свойства и состав овощей.

Ревень

Это многолетнее овощное растение, по своим пищевым свойствам он больше напоминает фрукты. Растение ревеня – многолетнее, оно может давать урожай более 15 лет подряд.

В пищу употребляют мясистые черешки прикорневых листьев. В них содержится относительно много витаминов С, В и каротина, яблочная и лимонная кислоты.

Черешки надо убирать периодически, через 10–12 дней, когда они нежные, волокна еще не огрубели и в них не накопился избыток щавелевой кислоты, употребление которой в значительных количествах нежелательно.

Для понижения кислотности черешки ревеня вымачивают в воде. Следует иметь в виду, что при варке, особенно с молоком, количество щавелевой кислоты существенно снижается, и в вареном виде (в частности, в виде супов, варенья) ревень можно использовать практически без ограничений.

Салат из капусты с ревенем и черешковым сельдереем

Ингредиенты

- *400 г белокочанной капусты*
- *100 г репчатого лука*
- *100 г ревеня*
- *100 г черешкового сельдерея*
- *100 г моркови*
- *50 г свежего эстрагона*
- *50 мл растительного масла*

Приготовление

Капусту крупно нашинковать, залить кипятком, выдержать до остывания, затем воду слить, капусту отжать. Лук очистить, нашинковать.

Морковь вымыть, очистить, натереть па крупной терке и пассеровать на растительном масле вместе с репчатым луком 1 минуту. Ревень вымыть, очистить от кожицы и тонко нарезать. Черешковый сельдерей вымыть и нарезать кусочками. Все соединить, добавить мелко нарезанную зелень эстрагона и тщательно перемешать.

Редис с ревенем

Ингредиенты

- *500 г редиса*
- *3 вареных яйца*
- *50 г ревеня*
- *50 г сметаны*
- *50 г нарезанного зеленого лука*
- *сахар*
- *соль*
- *молотый перец*

Приготовление

Нарезать редис кружками и соединить с мелко нарезанным ревенем. Заправить сметаной и специями по вкусу. Посыпать зеленым луком и украсить дольками яиц.

Суп куриный с нутом и ревенем

Ингредиенты

- *500 г курицы*
- *100 г нута*
- *4 листа ревеня*
- *2 зубчика чеснока*
- *1,5 л воды*
- *соль*

Приготовление

Нут замочить в холодной воде на ночь. Из воды, курицы и соли сварить бульон. Курицу достать, отделить мясо от костей и кожи, нарезать. Бульон процедить.

С нута слить воду, опустить горох в бульон и сварить до готовности.

Вымытые листья ревеня и очищенный чеснок мелко нарезать, опустить в суп. Варить 3 минуты.

Затем добавить измельченное куриное мясо, прогреть.

Суп грибной с ревенем

Ингредиенты

- *300 г шампиньонов*
- *4 листа ревеня*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 стебель свежего чеснока*
- *1 л воды*
- *соль*

• *растительное масло*

Приготовление

Шампиньоны вымыть, нарезать, спассеровать на растительном масле до мягкости. Добавить мелко нарезанный лук и тушить до выпаривания жидкости.

Переложить в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения, посолить.

Листья ревеня вымыть, мелко нарезать, выложить в суп.

Светлую часть чеснока мелко нарезать, добавить в суп. Варить до готовности ревеня.

При подаче посыпать мелко нарезанными листьями чеснока.

Суп из ревеня ароматный

Ингредиенты

• *300 г хлеба*
• *500 г ревеня*
• *1,5 л воды*
• *корица или гвоздика*
• *100 г сахара*
• *2 яйца*
• *250 г сметаны*
• *сахар ванильный*

Приготовление

Хлеб нарезать ломтиками и слегка подсушить. Ревень промыть, очистить, нарезать кусочками.

Добавить сухари, залить кипяченой водой, добавить гвоздику и варить до готовности.

Затем протереть, добавить сахар, еще раз довести до кипения.

Желтки растереть со сметаной и, помешивая, ввести в суп.

Белки взбить с добавлением ванильного сахара и небольшими порциями в виде клецек опустить в горячий суп.

Свинина, запеченная с ревенем

Ингредиенты

• *2 стейка свинины толщиной около 1 см*
• *1 стебель ревеня*
• *кусочек острого красного перца*
• *2 зубчика чеснока*
• *1 ч. ложка меда*
• *1 ст. ложка соевого соуса*

• *соль*
• *перец*
• *растительное масло*

Приготовление

Стебель ревеня промыть и очистить от тонкой кожицы, затем мелко нарезать. Чеснок очистить и нарезать мелкими кусочками вместе с острым красным перцем.

Выложить в миску ревень, перец, чеснок, добавить соевый соус и мед, все тщательно перемешать. Стейки свинины слегка посолить, поперчить и сбрызнуть растительным маслом, затем уложить на противень.

Сверху выложить острый соус из ревеня. Поставить свинину в разогретую до 200 °С духовку и запекать 45–50 минут.

Свинина в кисло-пряном соусе из ревеня

Ингредиенты

• *1 кг свинины*
• *5 стеблей ревеня*
• *небольшой натертый корень имбиря*
• *1 острый перец без семян*
• *5 зубчиков чеснока*
• *2 ст. ложки меда*
• *2 ст. ложки соевого соуса*
• *250 мл воды*

Приготовление

Все ингредиенты, кроме свинины, сложить в блендер и взбить до состояния пасты.

Свинину промыть, обсушить и нарезать на небольшие кусочки.

Выложить мясо в жаропрочную форму, поверх распределить пасту. Влить воду. Накрыть крышкой и поставить в духовку, разогретую до 180 °С, на 1,5 часа.

В процессе готовки мясо можно пару раз перевернуть. Готовое мясо нарезать порционными кусочками, выложить на блюдо и полить соусом от тушения.

Макрель с ревенем

Ингредиенты

• *1 кг филе макрели*
• *50 г сливочного масла*

• 1 головка репчатого лука
• 200 г ревеня
• соль
• перец
• панировочные сухари
***Для соуса*:**
• 900 г ревеня
• 1 ст. ложка сахара
• цедра 1 лимона
• 2 ст. ложки воды

Приготовление

Ревень очистить, нарезать кусочками. Лук измельчить, обжарить на масле до прозрачности, добавить ревень, приправить солью, перцем и обжарить еще в течение 5 минут. Затем всыпать панировочные сухари и все перемешать до однородной массы.

Филе макрели положить на доску кожей вниз, сверху равномерно намазать начинку, оставляя свободными края и свернуть филе рулетиками.

Уложить рулетики в смазанный маслом противень или жаропрочную посуду и запекать в умеренно нагретой духовке 15–20 минут.

Для приготовления соуса все ингредиенты положить в сотейник и тушить около 10 минут до мягкости.

Переложить все в блендер и пюрировать. Рулетики из макрели разложить на тарелки и подать с соусом.

Запеканка из риса с ревенем

Ингредиенты

• 2 стакана риса
• 1 стакан воды
• 1 стакан молока
• соль
• 2 ст. ложки растительного масла
• 4 яйца
• 400 г ревеня
• $^3/_4$ стакана сахара
• 1 ст. ложка сахарной пудры
• 1 ч. ложка какао

Приготовление

Рис немного проварить на воде, добавить молоко и варить до полуготовности. Посолить. Очищенный, нарезанный кусочками

ревень засыпать сахаром и оставить 2 часа. Яичные белки отделить от желтков, желтки растереть с сахаром, смешать с остывшей кашей. Белки взбить в густую пену.

В смазанную жиром форму выложить слой рисовой каши, сверху – ревень (без сиропа), взбитые белки, посыпать смесью сахарной пудры и какао.

Запечь в духовке. Подавать с сиропом из ревеня.

Ризотто молочно-ревеневый

Ингредиенты

- *300 г круглого риса*
- *1 л молока*
- *50 г сливочного масла*
- *2 пакетика ванильного сахара*
- *80 г сахара*
- *2 стебля ревеня*
- *100 г сметаны*
- *1 ч. ложка молотой корицы*
- *2 ст. ложки дробленного миндаля*

Приготовление

В кастрюле растопить сливочное масло. В масло всыпать сухой рис и помешивая довести его до прозрачности.

Влить молоко, всыпать ванилин и сахар, довести до кипения, убавить огонь и при периодическом помешивании варить около 15 минут.

Тем временем помыть ревень и нарезать его на небольшие кусочки. Добавить ревень к рису и варить еще минут 15, помешивая. В конце варки вмешать в рис сметану и корицу.

Дробленный миндаль слегка поджарить на сухой сковороде.

Подавать кушанье можно как теплым так и холодным посыпав поджаренным миндалем.

Пирог с ревенем

Ингредиенты

- *3 стебля ревеня*
- *100 г изюма*
- *$^1/_2$ стакана сладкого красного вина*
- *2 ст. ложки коньяка*
- *3 яйца*
- *200 г сахара*
- *150 мл растительного масла*

• *280 г муки*
• *2 ч. ложки разрыхлителя*

Приготовление

Ревень очистить и нарезать кубиками. Перемешать ревень, изюм, вино и коньяк. Дать настояться 30 минут. Взбить яйца с сахаром, добавить масло. Вмешать муку с разрыхлителем.

Добавить в тесто замоченную фруктовую смесь, перемешать. Выложить в форму.

Выпекать в духовке при температуре 180 °С в течение 50 минут.

Готовый пирог остудить и посыпать сахарной пудрой.

Банановый флип с ревенем

Ингредиенты

• *450 г ревеня*
• *2 банана*
• *$^1/_2$ ч. ложки корицы*
• *3 ст. ложки воды*
• *1 ст. ложки сахара*
• *125 натурального йогурта*

Приготовление

Черешки ревеня очистить от кожицы, нарезать на кусочки, добавить воду и корицу. Варить до мягкости на небольшом огне 5 минут.

В блендере измельчить бананы и готовый ревень, добавить сахар, перемешать.

Аккуратно ввести йогурт, сильно не размешивая, чтобы получились мраморные разводы.

Разложить по бокалам и охладить.

Сок ревенево-малиновый

Ингредиенты

• *1 кг черешков ревеня*
• *200 мл малинового сока*

Приготовление

Для получения сока берут молодые, не огрубевшие черешки летнего сбора.

Очищенные черешки нарезать небольшими кусочками, опустить на 3 минуты в кипящую воду и отжать сок на прессе.

Ревеневый сок профильтровать, смешать с малиновым, довести до кипения, разлить в бутылки и стерилизовать их 15 минут.

Компот из ревеня

Приготовление

Перед консервированием с черешков снять кожицу, а затем разрезать их на кусочки длиной 2–3 см. Нарезанные кусочки вымочить в холодной воде в течение 10–12 часов, меняя ее 2–3 раза.

После этого нарезанный ревень бланшировать в кипящей воде 1 минуту и быстро охладить в холодной воде, чтобы ревень не разварился.

Затем ревень уложить в банки и залить горячим сахарным сиропом.

Для заливки ревеня приготовить сироп крепостью 60 %. Для этой цели на 1 л воды прибавить 1,5 кг сахара.

Полученным количеством сиропа можно наполнить 7–8 банок емкостью 850–900 г. Банки емкостью 1 л с компотом из ревеня стерилизовать 15 минут. Сразу после стерилизации компот охладить холодной водой до 40 °С.

Пюре из ревеня

Приготовление

Черешки листьев вымыть, снять с них кожицу.

Нарезать черешки кусочками. В эмалированную кастрюлю налить немного воды, положить в нее ревень и распарить его до размягчения, после чего подавить деревянным пестиком.

Горячей массой наполнить подготовленные банки и пастеризовать при температуре 90 °С:

– емкостью 0,5 л – 25 минут,

– емкостью 1 л – 30–35 минут.

Ревень консервированный

Приготовление

Очистить ревень, нарезать кусочками 1,5–2 см, заполнить ими банки, залить кипяченой холодной водой и укупорить. Банки хранить в прохладном месте. Использовать для приготовления киселя и начинок.

Мармелад из ревеня

Ингредиенты

- *1 кг очищенного ревеня*
- *700 г сахара*
- *$^1/_2$ ч. ложки лимонной кислоты*
- *кусочек лимонной цедры*
- *20 г пектинового порошка*

Приготовление

Промытый ревень почистить, удалить твердые концы, разрезать на кусочки и обдать кипящей водой.

После обсыхания добавить тонко снятую и мелко накрошенную лимонную цедру, подлить 2 ст. ложки воды и варить, чтобы ревень разварился. Затем добавить пектиновый порошок, смешанный с 3 ст. ложками сахарной пудры, отварить около 1 минуты. Добавить остаток сахара и варить до густоты мармелада.

В конце добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Шпинат

Это однолетнее травянистое растение выращивают ради молодых зеленых листьев, содержащих большое количество питательных веществ. Сбор листьев шпината для консервирования производят до образования соцветий, когда растение достигает высоты 20–25 см и имеет 5–6 хорошо развитых листьев. Шпинат является аккумулятором многих ценных физиологически активных веществ. Содержит белок (2–4 %), в состав которого входят почти все незаменимые аминокислоты; минеральные вещества (1–3 %), в том числе микроэлементы (цинк, йод, медь, молибден, марганец, железо); безазотистые вещества (1,7–4 %), жиры (0,5–2 %), клетчатку (0,5–1 %), витамины: С (до 70 мг%), каротин (2–7 мг%), B_1, (0,11 мг%).

Шпинат можно сочетать с любыми свежими овощами, а также варить из него супы, и добавлять в бульоны. Шпинатный сок – отличный диетический продукт. Надо заметить, что это очень сытный овощ, а лишних калорий он не прибавит.

Салат из шпината с творогом

Ингредиенты

- *100 г шпината*
- *20 г щавеля*
- *3 стебля зеленого лука с пером*
- *1 ст. ложка майонеза*
- *30 г творога*
- *30 г рисовых или овсяных хлопьев*
- *$^1/_2$ лимона*
- *зелень петрушки*

Приготовление

Листовые овощи хорошо промыть, выложить на дуршлаг и дать стечь воде. Нарезать тонкими полосками. Лук мелко порубить.

Заправить майонезом, творогом, измельченной петрушкой и лимонным соком. Сверху посыпать замоченными хлопьями.

Салат из шпината с тмином

Ингредиенты

- *300 г шпината*

• *100 г брынзы*
• *1 яичный желток*
• *1 ст. ложка растительного масла*
• *50 г репчатого лука*
• *зелень петрушки*
• *коренья сельдерея*
• *простокваша или сметана*
• *тмин*

Приготовление

Зеленые листья тщательно промыть и подсушить. Если они твердые, осторожно отбить деревянным молотком.

Отдельно приготовить смесь из накрошенной брынзы, мелко нарезанного лука, петрушки, сельдерея и растертого тмина. Заправить желтком и маслом. Разложить слоями на тарелке и подать к столу.

Щи зеленые со шпинатом

Ингредиенты

• *400 г шпината*
• *200 г щавеля*
• *1 морковь*
• *1 корень петрушки*
• *1 морковь*
• *1 луковица*
• *3–4 картофелины*
• *2 яйца*
• *1 ст. ложка пшеничной муки*
• *2 ст. ложки сливочного масла (топленого) или маргарина*
• *100 г сметаны*
• *побеги молодой крапивы*
• *2 л готового мясного бульона (или воды)*
• *зеленый лук*
• *зелень петрушки*
• *лавровый лист*
• *черный перец*
• *соль*

Приготовление

Щавель и шпинат перебрать и промыть. Припустить их отдельно, добавив небольшое количество жидкости. Протереть зелень или пропустить через мясорубку с мелкой решеткой.

Нарезать репчатый лук и корень петрушки кубиками,

обжарить на жире, за 2–3 минуты до окончания пассеровки добавить мелко нарезанный зеленый лук. В кипящий бульон или воду положить нарезанный ломтиками картофель.

Перебранную и промытую молодую крапиву погрузить на 2–3 минуты в кипяток, откинуть на сито, пропустить через мясорубку и тушить с жиром 10–15 минут.

Морковь и репчатый лук пассеровать на жиру. За 2–3 минуты до окончания пассеровки добавить мелко нарезанный ломтиками картофель и варить до готовности.

Затем ввести пассерованные овощи и крапиву.

За 10 минут до окончания варки добавить белый соус, нарезанные листики свежего щавеля, соль, лавровый лист, перец, гвоздику (2 шт.).

Свежий щавель можно заменить консервированным. Подавать щи с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.

Щи зеленые с мясом

Ингредиенты

- *500 г шпината*
- *500 г вареного мяса*
- *200 г щавеля*
- *1 головка репчатого лука*
- *коренья*
- *1 ст. ложка пшеничной муки*
- *2 ст. ложки горчичного масла*
- *3 яйца*
- *$^1/_2$ стакана нежирной сметаны*
- *лавровый лист*
- *вода*
- *перец*
- *соль по вкусу*

Приготовление

Шпинат промыть, сварить в кипящей воде до мягкости, откинуть и протереть сквозь сито. Щавель промыть, крупные листики разрезать.

Коренья и лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать в суповой кастрюле с маслом. Добавить муку и жарить еще 2 минуты.

Положить в кастрюлю шпинат, перемешать, развести отваром, полученным при варке шпината, добавить лавровый лист, перец и варить 20 минут.

За 10 минут до окончания варки положить щавель, кусочки

мяса и соль.

К зеленым щам подавать сметану и вареные яйца.

Ботвинья с рыбой

Ингредиенты

- *1 1/2 л кваса*
- *по 250 г шпината и щавеля*
- *1 ч. ложка сахара*
- *2 свежих огурца*
- *75 г зеленого лука*
- *50 г хрена*
- *250 г вареной рыбы*
- *1 лимон*
- *укроп*
- *хрен*
- *соль*

Приготовление

Шпинат и щавель перебрать, промыть. Шпинат варить в кипящей воде, щавель припустить отдельно в собственном соку в закрытой посуде. Затем все протереть через сито.

Подготовленное пюре положить в кастрюлю, добавить сахарный песок, соль, лимон и все развести хлебным квасом.

При подаче на стол посыпать зеленью укропа, положить натертый хрен, кусочки вареной рыбы, мелко нарезанные огурцы.

Консервированный шпинат с орехами

Ингредиенты

- *500 г шпината*
- *4 зубчика чеснока*
- *1,5 стакана грецких орехов*
- *300 г репчатого лука*
- *1,5 стакана растительного масла*
- *2/3 стакана 9 %-ного столового уксуса*
- *кинза*
- *зелень петрушки*

Приготовление

Шпинат отварить в течение 2–3 минут, откинуть на дуршлаг и пропустить через мясорубку вместе с чесноком.

Грецкий орех пропустить через мясорубку с зеленью кинзы и петрушки.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками.

В глубокий сотейник влить растительное масло и потушить репчатый лук до прозрачности.

Добавить подготовленный шпинат и молотые орехи с пряностями и травами. Дать закипеть и тушить на небольшом огне в течение 15–25 минут.

За несколько минут до готовности добавить уксус. Дать покипеть.

Заполнить полученной смесью стерилизованные банки и герметично укупорить.

Мясо со шпинатом

Ингредиенты

- *500 г мяса*
- *2 головки репчатого лука*
- *200 г шпината*
- *1 ч. ложка горчицы*
- *250 мл сухого красного вина*
- *100 мл воды*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *соль*
- *перец молотый*
- *специи по вкусу*

Приготовление

Мясо вымыть и нарезать тонкими полосками. Лук почистить, измельчить полукольцами.

В сковороде разогреть масло, выложить лук и пассеровать до золотистого цвета. Выложить мясо и обжаривать 5–7 минут на среднем огне.

Добавить соль, перец, специи по вкусу и перемешать.

Тушить 7 минут на среднем огне. Добавить вино и тушить еще 10 минут. Влить воду, тушить 10 минут.

К мясу добавить шпинат, тушить 5 минут, накрыв крышкой.

Картофель со шпинатом

Ингредиенты

- *400 г отварного картофеля*
- *100 г припущенного шпината*
- *80 г жареного репчатого лука*
- *150 г отварных шампиньонов*
- *400 г отварного чернослива*

• *200 г грибного соуса*
• *1 пучок зелени петрушки*
• *несколько веточек красного базилика*

Приготовление

В форму, смазанную маслом, положить половину размятого картофеля, затем – слой шпината с луком, грибами и черносливом, а сверху – вторую половину картофеля.

Полить блюдо грибным соусом и запечь в духовке.

Перед подачей украсить черносливом, петрушкой, базиликом и маленькими шампиньонами.

Шпинат натуральный

Ингредиенты

• *шпинат*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*
• *25 г соли*
• *5 г лимонной кислоты*

Приготовление

Листья шпината тщательно промыть и, удалив, черешки положить в кипящую подсоленную воду.

Варить, помешивая, 5–7 минут, затем положить в горячие банки. Влить заливку, в которой варились листья, и пастеризовать при температуре 90 °С в течение 25 минут.

Герметично укупорить. Хранить в прохладном месте.

Щавель

Одна из наиболее ранних овощных культур. Содержит много щавелевой кислоты и других органических кислот, которые и придают ему кислый вкус. Богат витамином С, каротином, калием и железом.

Щавель не рекомендуется употреблять чаще 2–3 раза в неделю, так как он содержит большое количество щавелевой кислоты, которая может вызывать выпадение солей кальция в мочевыводящих путях. Поэтому его следует использовать не в чистом виде, а сочетая с другими овощами.

Заготавливать щавель целесообразно, начиная с июня, на протяжении 1–1,5 месяцев. Если же срезать второй сбор свежего щавеля (осенью), то можно заморозить его для употребления в осенне-зимние месяцы.

Салат со щавелем и беконом

Ингредиенты

- *70 г бекона (или сырокопченой грудинки*
- *50 г щавеля*
- *50 г зеленого салата латук*
- *50 г салата лола росса*
- *2 помидора*
- *соль*

Приготовление

Бекон очень тонко нарезать поперек волокон.

Разогреть сковороду, разложить на ней ломтики бекона и обжарить с двух сторон до хруста. Снять сковороду с плиты и дать бекону остыть.

Всю зелень промыть под проточной водой, разложить на салфетке и дать обсохнуть. Затем положить в салатник и убрать в холодильник на 15 минут. Щавель порвать на такие же кусочки как и салат. Помидоры нарезать дольками, добавить к зелени приправить солью.

Положить в салатник бекон, полить вытопившимся жиром и перемешать.

Мясной суп с щавелем

Ингредиенты

• *400 г грудинки на косточке (говядина)*
• *2,5 л воды*
• *4 картофелины*
• *300 г щавеля*
• *1 луковица*
• *1 морковь*
• *1 ст. ложка сливочного масла*
• *сметана*
• *1 яйцо*
• *соль*
• *перец молотый*

Приготовление

Мясо промыть, залить холодной водой, посолить и варить до готовности 2 часа, постоянно снимая образующуюся пену. Готовый бульон должен быть прозрачным. Щавель промыть, ошпарить кипятком и мелко нарезать.

В маленькой кастрюльке растопить кусочек сливочного масла и положить нарезанный щавель. Потомить щавель, постоянно помешивая. При необходимости, можно добавить немного мясного бульона.

Морковь и лук нарезать и обжарить на растительном масле. Картофель очистить и нарезать кубиками. В горячий бульон опустить нарезанный кубиками картофель и варить на умеренном огне 20 минут.

Затем добавить щавель, морковь, репчатый лук, приправить молотым перцем, быстро довести до кипения и сразу же снять с огня. Подать суп горячим, добавив ложку сметаны и ломтик вареного яйца.

Суп зеленый со щавелем

Ингредиенты

• *3–4 пера зеленого лука*
• *200–250 г щавеля*
• *7–8 стаканов воды*
• *4–5 клубней картофеля*
• *1 вареное яйцо*

Приготовление

Мелко нарезанный лук и щавель поставить тушить. Затем залить подсоленной горячей водой и, доведя до кипения, добавить нарезанный кубиками картофель.

Готовый суп заправить кислым молоком и яйцом, посыпать

черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Куриный рулет с щавелем и яйцами

Ингредиенты

- *1 курица около 2 кг*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *1 пучок щавеля*
- *5 вареных яиц*
- *3 зубчика чеснока*
- *1 лавровый лист*

Приготовление

Выпотрошенную и промытую курицу положить на разделочную доску грудкой вниз.

От шейки сделать продольный глубокий надрез и с помощью ножа аккуратно подрезать мясо с костей, не повредив при этом кожу и филе.

Постепенно отделить от мяса хребет, киль, ребра, полностью приподнять скелет и, обрезав сухожилия, удалить его. Удалить кости и сухожилия из ножек и крылышек.

Для этого тонким узким ножом подрезать косточку от мяса, подрезать все сухожилия и хрящики, затем снять мясную оболочку с кости.

Курицу распластать на доске с пленкой. Накрыть вторым куском пленки и хорошо отбить филе.

Посыпать солью, молотым черным перцем.

Щавель промыть и обсушить на полотенце. Снять с мяса верхнюю пленку и разложить по поверхности щавель.

На щавель выложить вареные яйца. Подтянуть нижнюю пленку и скрутить тушку рулетом. Переложить рулет на фольгу, обернуть в несколько слоев, края скрепить. Уложить рулет в кастрюлю и залить холодной водой. Воду подсолить, положить несколько лавровых листиков и зубчики чеснока.

Поставить в предварительно разогретую до 200 °C духовку примерно на 1 час или варить на плите.

Оставить рулет остывать в форме, затем убрать в холодильник (опять же в форме) на несколько часов. Достать рулет из формы, снять фольгу и нарезать ломтиками.

Карп со щавелем

Ингредиенты

• *1 карп (1,5 кг)*
• *6 яиц*
• *2 кг щавеля*
• *2 небольшие луковицы*
• *1 лавровый лист*
• *2 ст. ложки чабера*
• *перец черный горошком*
• *2 ч. ложки соли*
• *50 г сливочного масла*
• *1 стакан воды*

Приготовление

Рыбу почистить, выпотрошить, натереть солью. Положить целиком на сковороду, влить стакан воды, добавить репчатый лук, перец горошком, чабер, лавровый лист, 1 ч. ложку соли. Закрыть крышкой и поставить на 40 минут в нагретую до 200 °С духовку.

За время готовки рыбу 2–3 раза перевернуть. Мелко нарезанный щавель залить небольшим количеством воды, тушить 25 минут на слабом огне.

Откинуть на сито, посолить по вкусу и смешать со сливочным маслом (при размешивании не превращать в пюре).

Готовую рыбу выложить на блюдо, с одной стороны гарнировать щавелем, а с другой – половинками сваренных вкрутую яиц.

Песочный пирог с щавелем

Ингредиенты

• *150 г щавеля*
• *200 г муки*
• *80 г сливочного масла*
• *1 яйцо*
• *4 ст. ложки сахара*
• *1 ч. ложка разрыхлителя для теста*
• *немного крахмал*
• *соль*

Приготовление

Муку соединить с разрыхлителем, 2 ст. ложками сахарного песка, солью, яйцом и кусочками масла. Все хорошо растереть. $^{2}/_{3}$ массы выложить в форму слоем 1 см.

Убрать тесто в холодильник. $^{1}/_{3}$ теста положить в целлофан и поместить ненадолго в морозилку (для тертой верхушки пирога).

Щавель перебрать, промыть, обсушить. Подготовленный щавель нашинковать, посыпать сахаром (2 ст. ложки), добавить крахмал и перемешать. Достать форму с тестом из холодильника и выложить на тесто начинку.

Оставшееся тесто измельчить на крупной терке и распределить на поверхности щавеля. Поставить пирог в духовку минут на 15–20 при 180 °С.

Щавель натуральный

Приготовление

Свежие листья перебрать, вымыть и на 1–2 минуты опустить в кипящую воду.

Плотно уложить их в горячие банки, залить горячей водой, в которой они бланшировались, и стерилизовать в кипящей воде 1 час.

Пюре из щавеля

Приготовление

Свежие перебранные листья щавеля бланшировать 3–4 минуты и протереть через сито.

Полученное пюре подогреть в эмалированной кастрюле, не доводя до кипения, и разлить в горячие банки.

Стерилизовать 1 час, затем герметично укупорить крышками.

Щавель в растительном масле

Ингредиенты

- *щавель*
- *соль*
- *растительное масло*

Приготовление

Вымытые листья щавеля пропустить через мясорубку, посолить, плотно уложить в стерилизованные банки и залить сверху растительным маслом.

Закрыть подготовленными крышками. Хранить в прохладном месте.

Пюре из щавеля и шпината

Приготовление

Листья щавеля и шпината (в равных количествах) перебрать,

вымыть и бланшировать в течение 3–4 минут. В горячем виде протереть листья через сито. Пюре переложить в кастрюлю, на слабом огне довести до кипения и варить 5 минут.

Наполнить массой горячие банки и стерилизовать в течение 30–40 минут.

Щавель с петрушкой и укропом

Ингредиенты

- *1 кг щавеля*
- *350 г зелени петрушки*
- *350 г укропа*
- *150 г соли*

Приготовление

Зелень вымыть, высушить, мелко нарезать и смешать с солью. Переложить смесь в стерилизованные банки и герметично укупорить.

Хранить в прохладном месте. Сверху поставить гнет. Хранить в прохладном месте.

Репчатый лук

Это растение богатый источник витаминов группы В, С, эфирных масел, кальция, марганца, меди, кобальта, цинка, фтора, молибдена, йода, железа, никеля. Еще лук богат калием, благотворно влияющим на сердечно-сосудистую систему человека.

Лук возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, повышает тонус организма, оказывает антисептическое, антимикробное, бактерицидное, противовоспалительное, антисклеротическое и противодиабетическое действие.

Лук помогает бороться с низким давлением и содержит флавониды.

В пищу используют луковицы и листья в основном как приправу к первым и вторым блюдам, салатам и винегретам.

Салат из репчатого лука

Ингредиенты

- *2 головки репчатого лука*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *1 ст. ложка уксуса*
- *черный молотый перец*
- *сахар*
- *соль*

Приготовление

Луковицы тонко нашинковать, залить на 5–10 минут горячей водой для удаления горечи.

Воду слить, охладить лук, заправить укусом, солью, сахаром, маслом, посыпать черным перцем. Выложить на тарелки и подать к столу.

Салат с авокадо, красным луком и фетой

Ингредиенты

- *1 головка нарезанного красного репчатого лука*
- *150 г листьев салата*
- *2 авокадо*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *225 г помидоров черри*
- *200 г сыра фета или брынзы*

***Для заправки*:**

• 6 ст. ложек оливкового масла

• тертая цедра и сок 1 лимона

• 1 ч. ложка дижонской горчицы

Приготовление

Авокадо разрезать пополам и удалить косточку. Затем нарезать дольками и полить лимонным соком. Положить салатные листья в салатницу с авокадо и луком.

Помидоры разрезать пополам, добавить в салатницу и перемешать. Раскрошить сыр, посыпать овощи.

Полить салат заправкой, перемешать и сразу же подавать.

Для приготовления заправки положить все ингредиенты для заправки в банку с закрывающейся крышкой, встряхнуть и приправить солью и черным перцем.

Закуска из репчатого лука с перцем

Ингредиенты

• 10 головок репчатого лука

• 4 сладких перца

• 5 ст. ложек уксуса

• соль

Приготовление

Перец нарезать полосками и вместе с луком сварить в подсоленной воде 5 минут, затем вынуть и охладить. Луковицы, удалив сердцевину, начинить перцем. Отвар довести до кипения, добавить уксус и залить им лук. Оставить на сутки, накрыв крышкой.

Затем жидкость слить, вновь довести ее до кипения, охладить и снова залить лук. Поместите лук в холодильник и дайте ему настояться под крышкой несколько дней.

Луковый суп с копченой колбасой

Ингредиенты

• 2,5 л воды

• 3 головки репчатого лука

• перец душистый горошком

• 3 картофелины

• 300 г плавленого сыра

• 150 г колбасы

• аджика

Приготовление

Картофель почистить и нарезать кубиками. Положить в кастрюлю с водой и поставить на огонь.

Положить картофель, нарезанный кубиками. Мелко нарезанный лук спассеровать в масле до золотистого цвета. Добавить мелко нарезанную колбасу и еще немного поджарить.

В кастрюлю с картофелем положить сыр, затем колбасу с луком и аджику.

Луковый суп с картофелем

Ингредиенты

- *6 картофелин*
- *3 головки репчатого лука*
- *2 моркови*
- *100 г плавленого сыра*
- *растительное масло*
- *зелень*
- *1,5 л воды*

Приготовление

Картофель почистить, нарезать небольшими кубиками и поставить вариться в воде. Луковиц мелко нарезать и обжарить до золотого цвета.

Морковь натереть на крупной терке и обжарить на масле. Когда картофель будет почти готов, добавить туда лук и морковь и довести до готовности. Затем положить или нарезанный кубиками плавленый сыр.

Варить 5 минут, постоянно помешивая, пока сыр не растворится.

При подаче посыпать измельченной зеленью.

Лук репчатый фаршированный куриным филе

Ингредиенты

- *2 большие головки репчатого лука*
- *150 г филе курицы*
- *50 г оливок без косточек*
- *50 г сыра*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 ч. ложка уксуса*
- *1 гвоздичка*
- *растительное масло*

• *вода*
• *соль*
• *перец*

Приготовление

Разогреть духовку до 200 °С. Лук очистить, не срезая корешковой части. Разрезать каждую луковицу пополам и затем на 3–4 части. Сложить в сотейник, влить 500 мл воды. Добавить уксус, соль, специи, поставить на огонь, дать закипеть и варить 5 минут. Затем лук вынуть и отложить.

Куриное филе отбить, посолить, обжарить в растительном масле по 4 минуты с каждой стороны. Очень мелко нарезать. Измельчить чеснок, оливки и сыр. Все перемешать.

Выложить половину лука на противень, на лук выложить куриный фарш, а затем – оставшийся лук. Сбрызнуть растительным маслом, поставить в духовку, готовить 4 минуты.

Лук репчатый, фаршированный печенью с мясом

Ингредиенты

• *4 крупные головки репчатого лука*
• *40 г печени*
• *40 г свинины*
• *10 г свиного топленого сала*
• *75 мл мясного бульона*
• *молотые сухари*
• *50 мл томатного сока*
• *перец*
• *мускатный орех*
• *соль*

Приготовление

Срезать с луковиц верхушки и осторожно, чтобы не повредить луковиц, вынуть из них середину.

Для приготовления фарша печень и свинину пропустить через мясорубку, посолить, заправить перцем и мускатным орехом по вкусу. Часть лука, вынутую из луковицы, изрубить, спассеровать и перемешать с фаршем.

Наполнить фаршем луковицы и положить их в смазанный свиным топленым салом сотейник.

Залить мясным бульоном и припустить на слабом огне. После этого посыпать молотыми сухарями и запечь в духовке.

При подаче лук положить на блюдо или тарелку, залить небольшим количеством томатного соуса, в который добавить

отвар от припущенного лука.

Лук репчатый тушеный

Ингредиенты

- *150 г репчатого лука*
- *20 г сливочного масла*
- *30 г сметаны*
- *1 яйцо*
- *5 г молотых сухарей*
- *10 г сыра*
- *соль*

Приготовление

Нарезать лук кольцами, посолить и потушить с маслом, изредка помешивая, до готовности. Затем положить его ровным слоем на порционную сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, полить сметаной, смешанной с сырым яйцом. Посыпать тертым сыром и дать подрумяниться в духовке.

Запеченный красный лук с фетой и миндалем

Ингредиенты

- *4 крупные головки красного репчатого лука*
- *500 г тонко нарезанного картофеля*
- *200 мл овощного бульона*
- *свежие листья тимьяна*
- *2 ст. ложки оливкового масла*

***Для посыпки*:**

- *225 г сыра фета*
- *несколько веточек свежего тимьяна*
- *50 г тонких пластинок миндаля*

Приготовление

Разогреть духовку до 220 ˚С. Очистить лук и срезать верхушки. Прорезать каждую луковицу на четвертинки, но не прорезать насквозь. Аккуратно раскрыть слои.

Промыть картофельные кусочки и положить слоями на дно огнеупорной формы, пересыпая солью и перцем. Сверху разложить лук и полить бульоном. Посыпать перцем, измельченными листьями тимьяна и сбрызнуть оливковым маслом. Накрыть фольгой и запекать 50 минут до готовности.

Снизить температуру до 200 ˚С. Снять фольгу. Посыпать лук фетой, затем веточками тимьяна и миндалем. Запекать еще около

15 минут, пока орехи не станут золотистыми.

Запеченный красный лук со свеклой

Ингредиенты

- *2 головки репчатого лука*
- *3 ст. ложки оливкового масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *400 г мелкой вареной свеклы*
- *3 ст. ложки яблочного уксуса*
- *145 мл сметаны*
- *свежий тимьян*

Приготовление

Разогреть духовку до 220 °C. В форме для запекания перемешать нарезанный лук с 2 ст. ложками оливкового масла. Приправить и запекать в духовке 15 минут.

Добавить свеклу и сбрызнуть оставшимся маслом и уксусом. Запекать еще 10–15 минут.

Выложить свеклу и лук на большое блюдо. Полить сметаной, посыпать тимьяном и подать на стол.

Запеченный лук с орехами

Ингредиенты

- *500 г мелкого репчатого лука*
- *1 стакан грецких орехов*
- *1 гранат*
- *3 зубчика чеснока*
- *2 веточки мяты*
- *укроп*
- *кинза*
- *яблочный уксус*
- *шафран*
- *хмели-сунели*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Приготовление

Неочищенные луковицы запечь в духовке до мягкости, слегка охладить и почистить.

Орехи и чеснок пропустите через мясорубку, добавьте шафран, хмели-сунели, яблочный уксус, рубленую зелень, соль,

перец, перемешайте и соедините с зернами граната.

При подаче слой лука залить сверху приготовленным ореховым соусом и посыпать рубленой зеленью.

Лук с изюмом и кедровыми орешками

Ингредиенты

- *600 г репчатого лука*
- *10 г сливочного масла*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *2 ст. ложки кедровых орешков*
- *соль*
- *молотый перец*
- *1 стакан белого вина*
- *сахар*
- *2 лавровых листа*
- *3 ст. ложки изюма без косточек*

Приготовление

Замочить изюм в теплой воде на 10 минут. Головки лука очистить и отварить в кипящей воде не более 10 минут. В сковороде растопить сливочное масло, добавить к нему 2 ст. ложки оливкового масла и потушить головки лука. Добавить лавровый лист, сахар, соль и перец по вкусу.

Влить белое вино и немного увеличить огонь, чтобы вино полностью выпарилось. После этого огонь убавить и продолжать готовить еще 15 минут, добавив размягченный изюм и орешки. Перед подачей удалить лавровый лист.

Стерилизованный репчатый лук со сладким перцем

Ингредиенты

- *мелкие луковицы диаметром до 30 мм или лук-шалот*
- *красный или зеленый сладкий перец*
- *лимонная кислота*

Пряности (на литровую банку):

- *1 лавровый лист*
- *1/3 ч. ложки желтых горчичных семян*
- *2 горошины душистого перца*

***Для заливки*:**

- *1 л воды*
- *100 г сахара*
- *30 г соли*
- *250–300 мл столового уксуса*

Приготовление

Луковицы осторожно почистить, чтобы не повредить белый слой, положить в теплую воду, подкисленную лимонной кислотой ($^1/_2$ ч. ложки на 1 л воды), и понемногу разогреть до кипения. Затем луковицы отцедить, ополоснуть холодной водой и разложить по нагретым банкам, на дно которых сначала положить пряности.

По краям банок уложить полоски сладкого перца. Луковицы залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

– банки емкостью 0,5 л—20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Консервированный лук

Ингредиенты

- *репчатый лук*
- *$^1/_2$ ч. ложки лимонной кислоты*
- *80 г сахара*
- *25 г соли*
- *200 мл уксуса*
- *вода*

Приготовление

Репчатый лук почистить, помыть и выложить в отдельную кастрюлю. Залить водой, добавить лимонную кислоту, вскипятить и варить на небольшом огне в течение 10–15 минут. Затем лук быстро остудить в холодной воде.

Переложить при помощи шумовки в банки и залить горячим маринадом.

Для приготовления маринада в кастрюле вскипятить 700 мл воды, всыпать соль и сахар.

Варить до растворения сахара, периодически перемешивая. Затем влить в кастрюлю уксус и перемешать. Банки герметично укупорить.

Консервированный репчатый лук с семенами горчицы

Ингредиенты

- *мелкий репчатый лук*

• *лимонная кислота*

***Для заливки*:**

• *700 мл воды*
• *80 г сахара*
• *25 г соли*
• *250 мл уксуса*
• *1 лавровый лист*
• *$^1/_2$ ч. ложки семян белой горчицы*

Приготовление

Лук почистить, помыть. Пересыпать в кастрюлю с подкисленной водой. Нагреть до 90 °С и томить 25 минут. Затем быстро охладить, поставив посуду с луком в холодную воду. Луковицы переложить в стерилизованные банки, залить горячей заливкой и герметично укупорить. Для приготовления заливки довести до кипения воду, добавить сахар, соль и размешивать до их полного растворения. Затем влить уксус и перемешать.

Белокачанная капуста

Самый доступный и, пожалуй, один из самых целебных продуктов повседневного питания. Этот овощ содержит витамины С, B_1, B_2, B_6, Р и РР, каротин, тартроновую и фолиевую кислоты. В капусте также довольно велико содержание калия, кальция, достаточно много количество железа и цинка.

Капуста повышает аппетит, улучшает работу кишечника и процесс пищеварения. Как пищевой и лечебный продукт капуста используется в свежем, вареном, тушеном видах, а также в виде сока (свежеприготовленного или сухого концентрата), настоев и отваров ее семян и корней.

Салат из капусты с зеленью

Ингредиенты

- *200 г капусты*
- *зелень петрушки и сельдерея*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *10 г меда*
- *лимонный сок*
- *помидоры*

Приготовление

Капусту очистить, вымыть и нашинковать тонкой соломкой. Заправить медом и лимонным соком, полить маслом. Посыпать мелко нарубленной зеленью. Украсить дольками или кружками помидоров.

Салат из тмина с капустой

Ингредиенты

- *120 г молодых побегов и листьев тмина*
- *30 г квашеной капусты*
- *60 мл растительного масла*

Приготовление

Тмин промыть, обсушить и мелко нарезать. Посыпать им подготовленную капусту, заправить растительным маслом.

Салат из капусты и моркови

Ингредиенты

- *120 г капусты*
- *80 г моркови*
- *зелень петрушки или сельдерея*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *мед*
- *лимонный сок по вкусу*
- *маслины*

Приготовление

Капусту очистить и нарезать соломкой. Добавить мелко натертую морковь и измельченную зелень.

Заправить салат медом, хорошо размешать, полить лимонным соком и растительным маслом.

Перед подачей на стол украсить дольками помидоров, кружками моркови и маслинами.

Салат из краснокочанной капусты и яблок

Ингредиенты

- *200 г краснокочанной капусты*
- *100 г яблок*
- *лимон*
- *по 20 г и репчатого лука*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *тмин*
- *мед*

Приготовление

Яблоки и капусту, помыть, нашинковать тонкими полосками. Добавить натертый лук, мед, лимонный сок, мелко натертую лимонную цедру и растертый тмин.

Размешать салат и поместить в закрытый сосуд. Через 30 минут подавать на стол, полив маслом.

Салат из капусты с яблоком и сельдереем

Ингредиенты

- *500 г капусты*
- *1 яблоко*
- *1 стебель сельдерея*
- *$^1/_4$ стакана уксуса*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1 ст. ложка растительного масла*

Приготовление

Капусту тонко нашинковать, слегка посолить, перетереть руками до мягкости и отжать сок. Очищенные яблоки нарезать ломтиками, сельдерей – тонкой соломкой (длиной 4–5 см). Перемешать, заправить уксусом, смешанным с сахаром, оставить на 30 минут и добавить масло.

Щи из свежей капусты

Ингредиенты

- *500 г мяса с костью (говядина)*
- *2 л воды*
- *500 г белокочанной капусты*
- *2 картофелины*
- *1 репа*
- *1 морковь*
- *1 корень петрушки*
- *1 луковица*
- *1 ст. ложка томат-пюре*
- *2 ст. ложки жира*
- *$^1/_2$ стакана сметаны*
- *2 лавровых листа*
- *зелень*
- *перец горошком*
- *соль по вкусу*

Приготовление

Приготовить бульон: в большую по размеру кастрюлю положить нарубленное на куски мясо, залить холодной водой и варить 2 часа при слабом кипении.

В готовый бульон положить нарезанный дольками картофель.

Репу, морковь, петрушку, лук репчатый и порей нарезать дольками или брусочками, добавить томат и спассеровать с жиром. Капусту нашинковать и положить в кипящий бульон или воду, довести до кипения, добавить зелень и варить 30–40 минут.

За 5–10 минут до окончания варки заправить пассерованными кореньями, солью, специями.

Подавать на столу щи со сметаной и зеленью.

Щи кислые с окунем

Ингредиенты

- *500 г квашеной капусты*

- *4 крупные картофелины*
- *1 морковь*
- *20 г петрушки*
- *1 луковица*
- *1/2 ст. ложки томата-пасты*
- *20 г муки*
- *40 мл растительного масла*
- *250 г рыбы*
- *3–4 зубчика чеснока*
- *зелень*
- *соль*

Приготовление

В кипящую воду положить очищенный сырой картофель (целые мелкие клубни или крупные дольки), через 10–15 минут после закипания добавить тушеную квашеную капусту и варить щи, как обычно. В конце варки положить специи, мелко нарубленный чеснок. Отделить филе рыбы от костей, нарезать на куски, припустить. Рыбный бульон влить в готовые щи.

Солянка овощная

Ингредиенты

- *1 некрупный кочан капусты*
- *2 моркови*
- *2 луковицы*
- *1 корень петрушки*
- *2 ст. ложки томат-пюре*
- *1 ст. ложка уксуса*
- *1/2 ст. ложки пшеничной муки*
- *1/2 ст. ложки сахарного песка*
- *1 соленый огурец*
- *1 ст. ложка каперсов*
- *2 1/2 ст. ложки масла*
- *1/2 ст. ложки тертого сыра*
- *2 яйца*
- *1 ст. ложка маринованных ягод*

Приготовление

Свежую белокочанную капусту нашинковать, положить в посуду, добавить немного воды, накрыть крышкой, поставить на огонь и, периодически помешивая, тушить до готовности.

Нашинкованные коренья слегка обжарить в масле, добавить томат-пюре, затем очищенные и мелко нарезанные соленые

огурцы и муку.

Поджаренные коренья смешать с капустой, добавить специи, каперсы и тушить еще 10–15 минут, периодически помешивая.

В готовую капусту добавить соль, сахар, перец, сложить ее горкой на смазанную маслом сковороду, посыпать тертым сыром или измельченными сухарями, сбрызнуть маслом и запечь.

Перед подачей на стол украсить маринованными ягодами и вареными яйцами.

Суп-пюре из капусты с плавленым сыром

Ингредиенты

- *1,5 л бульона или воды*
- *2 картофелины*
- *3 моркови*
- *200 г белокочанной капусты*
- *3 ст. ложки молока*
- *3 ст. ложки пшеничной муки*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *150 г острого плавленого сыра*
- *зелень по вкусу*
- *соль*
- *перец*

Приготовление

Очищенные и вымытые картофель, морковь и капусту измельчить, отварить в небольшом количестве воды в кастрюле, затем откинуть на дуршлаг и протереть сквозь сито.

В горячее молоко осторожно, тщательно перемешивая, добавить пшеничную муку, соль, перец, затем ввести растопленное сливочное масло и все перемешать.

Соединить соус с протертыми овощами, переложить в горшочек, добавить соль и перец.

Сыр натереть на терке, посыпать им суп, закрыть горшочек крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку на 15–20 минут.

Перед подачей к столу суп разлить по порционным тарелкам, посыпать измельченной зеленью.

Мясо по-царски

Ингредиенты

- *500 г говядины (или свинины)*
- *150 г ветчины*

• 2 ст. ложки смальца
• 800 г белокочанной капусты
• 1 луковица
• 200 г свежих яблок
• 100 г помидоров
• соль
• перец

Приготовление

Мясо отделить от костей, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и выложить в посуду с разогретым жиром.

Поверх мяса положить нарезанную тонкими ломтиками ветчину, соломкой – свежую белокочанную капусту, нашинкованный репчатый лук, очищенные и нарезанные дольками свежие яблоки, помидоры.

Влить бульон и тушить до готовности.

Свинина с капустой и клецками

Ингредиенты

• 500 г свинины
• 100 г маргарина
• 1 луковица
• 1 небольшой кочан свежей капусты
• 2 ст. ложки томатной пасты
• 500 мл бульона (или воды)
• соль
• молотый перец

***Для клецек*:**

• 400 г черствого белого хлеба
• 3 ст. ложки манной крупы
• 2 яйца
• 2 ст. ложки масла
• молоко (для размачивания)
• мускатный орех
• соль

Приготовление

Ломтики свинины натереть солью, перцем и обжарить с обеих сторон в разогретом жире. Затем переложить мясо в поддон для круп, добавить томатную пасту, влить бульон (или горячую воду) и готовить в пароварке 30 минут. Положить капусту и продолжать готовить еще в течение 30 минут. Когда продукты станут мягкими, добавить соль и перец. Подавать с клецками из белого

хлеба. Для приготовления клецек хлеб залить молоком.

Когда он размокнет, размешать, добавить манку, яйца, соль, мускатный орех и оставить на 10 минут для набухания. Затем сформовать круглые клецки, опустить в слегка подсоленную воду и готовить на слабом огне.

Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой и полить растопленным маслом.

Фаршированная курица с кислой капустой

Ингредиенты

- *1 жирная курица (с потрошками)*
- *1 головка репчатого лука*
- *2–3 ст. ложки масла*
- *$^1/_2$ стакана риса*
- *1 небольшой кочан кислой капусты*
- *5–6 ст. ложек смальца*
- *зелень петрушки*
- *$^1/_2$ ч. ложки красного молотого перца*
- *250 мл воды*
- *соль*
- *черный перец по вкусу*

Приготовление

Курицу промыть холодной водой и посолить.

Мелко нарезать лук и поджарить его в масле. Добавить рис и также поджарить, а затем влить кипяток, посолить и варить до тех пор, пока рис не впитает всю воду.

После этого добавить куриные потрошки, сваренные и нарезанные кубиками, рубленую петрушку и черный перец. Хорошо все размешать и полученным фаршем наполнить курицу, а затем зашить ее нитками.

Поджарить в смальце нарезанный полосками вилок кислой капусты, посыпать красным перцем и переложить на противень.

Сверху уложить курицу, смазав ее жиром, и поджарить в умеренно горячей духовке с обеих сторон.

Капустные голубцы

Ингредиенты

- *1 большой кочан капусты*
- *1 ст. ложка жира*
- *2 ст. ложки томатного пюре*
- *$^1/_2$ стакана муки*

• *соль*
• *1/2 стакана сметаны*
• *500 г овощного фарша*
• *бульон*

***Для овощной начинки*:**

• *5 морковин*
• *3 луковицы*
• *1 яйцо*
• *1/2 стакана риса*
• *1 ст. ложка масла*
• *1 ст. ложка муки*
• *соль*

Приготовление

Для приготовления овощной начинки очищенные овощи мелко нарезать, поджарить на масле, посыпать мукой, посолить, добавить немного бульона и тушить.

Остудив, добавить полуотваренный рис, яйцо и перемешать.

Кочан капусты, вырезав кочерыжку, отварить в подсоленной воде, чтобы листья стали мягкими. Вынуть из воды капусту, разобрать на отдельные листья и утолщенные части обрезать. На каждый капустный лист положить приготовленный фарш и свернуть в ролик.

Приготовленные таким образом ролики обсыпать мукой, обжарить на сковороде с жиром.

Переложить в кастрюлю, добавить жир, бульон или горячую воду, томатное пюре и 30–40 минут тушить. Затем добавить сметану.

Капустная запеканка

Ингредиенты

• *1 средний кочан капусты*
• *3–4 яйца*
• *1/2 стакана сухарей*
• *1 луковица*
• *1 ст. ложка масла*
• *1/2 стакана молока*
• *1 ст. ложка крахмала*
• *соль*
• *молотый перец*
• *2 стакана сметанного соуса*

Приготовление

Кочан капусты разрезать вдоль на части, отварить их в подсоленной воде, затем мелко порубить.

Масло растереть в миске, добавить желтки, крахмал, сухари, молоко, капусту, поджаренный на масле лук, по вкусу соль, перец, все перемешать и ввести взбитые белки.

Противень или миску смазать маслом, посыпать сухарями и выложить туда приготовленную капустную массу.

Сверху посыпать сухарями, обложить кусочками масла и запекать в духовке.

Краснокочанная капуста, тушенная с фасолью

Ингредиенты

- *1 средний кочан краснокочанной капусты*
- *1 стакан фасоли*
- *$^1/_2$ ст. ложки муки*
- *1 ст. ложка масла*
- *2 луковицы*
- *2 ст. ложки томатного пюре*
- *соль*
- *сахар*

Приготовление

Предварительно замоченную фасоль сварить. Краснокочанную капусту разрезать на четырехугольные куски, положить в кастрюлю, добавить немного воды, жир и тушить.

Тогда капуста станет мягкой, добавить отваренную фасоль, поджаренную на масле муку, лук, томатное пюре, соль, сахар и кусочки вареного мяса (не обязательно), все перемешать и тушить еще в течение нескольких минут.

Пирог с капустой и яйцом

Ингредиенты

- *700–800 г муки*
- *30–50 г свежих дрожжей*
- *500 мл молока*
- *250 г сливочного маргарина*
- *2–3 ст. ложки сахара*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *соль на кончике ножа*
- *1 желток*

***Для начинки*:**

- *800 г свежей капусты*

• *5 луковиц*
• *200 г сливочного масла*
• *5 яиц*
• *сахар*
• *черный молотый перец*
• *соль*

Приготовление

Для приготовления начинки капусту порубить, посолить, дать постоять, чтобы она пустила сок.

После чего хорошо отжать руками и обжарить с мелко нарубленным луком на масле, добавив соль, сахар и перец. Капуста должна хорошо подрумяниться.

Замесить тесто, дать расстояться 1–1,5 часа, разделить на 2 части и раскатать на пласты толщиной 1 см. Охладить начинку, уложить ее ровным слоем на пласт теста.

Поверх капусты положить кружочки сваренного вкрутую яйца, слегка посолить, сверху прикрыть другим пластом.

Края защипнуть, оставить пирог для расстойки на 10–15 минут. Затем смазать его желтком, наколоть вилкой и выпекать до готовности.

Капуста белокочанная квашеная с яблоками

Ингредиенты

• *10 кг капусты*
• *1 кг яблок антоновки*
• *750 г моркови*
• *200–250 г соли*
• *клюква*
• *брусника по вкусу*

Приготовление

Перед квашением капусту освободить от верхних зеленых листьев, после чего нашинковать или порубить.

Яблоки нарезать дольками, удалив сердцевину. Морковь нарезать кружками или тонкими брусочками.

Подготовленную капусту посолить, слегка перетереть руками, затем смешать с яблоками, морковью, брусникой, клюквой, положить в вымытую и ошпаренную кадушку или другую посуду, все плотно утрамбовать.

На капусту положить деревянный кружок, сверху поместить груз, покрыть холщовой салфеткой и оставить для квашения при температуре 20 °С.

В начальной стадии квашения капусты происходит выделение сока, образование пены, газовыделение. В этот период капусту надо протыкать чистой деревянной палочкой для равномерного удаления образующихся газов, иначе у капусты может появиться горьковатый привкус.

Образующуюся пену необходимо удалять. Брожение длится 3–4 суток. При этом необходимо периодически снимать гнет и протыкать капусту палочкой, затем вновь класть груз. После этого капусту поместить в прохладное место. Через 2 недели капуста готова к употреблению.

Капусту можно квасить целыми кочешками, если они мелкие и плотные, перекладывая шинкованной или рубленой капустой, при этом кочешки надо класть на дно бочки, так как они требуют более длительного времени для полного квашения. Целые кочаны залить раствором: 2 ст. ложки соли на 1 л воды (или свекольного сока).

Капуста, пастеризованная по-московски

Ингредиенты

- *2 кг капусты*
- *1 кг моркови*
- *20–30 г соли*
- *20–30 г сахара*
- *1 л воды*

Приготовление

Капусту и морковь измельчить, смешать и плотно уложить в банки (из расчета 800 г овощей на литровую банку). Соль и сахар растворить в кипящей воде и сразу же залить рассолом капусту. Содержимое банок пастеризовать при 85–90 °С:

– банки емкостью 1 л – 40 минут,

– банки емкостью 2 л – 50 минут.

Капуста краснокочанная консервированная

Ингредиенты

- *400 г краснокочанной капусты*
- *300 г антоновских яблок*
- *100 г свеклы*
- *2 горошины черного перца*
- *1 бутон гвоздики*
- *2 ч. ложки сахара*
- *$^1/_2$ ч. ложки лимонной кислоты*

Приготовление

Как и в первом варианте, капусту нашинковать тонкой соломкой, опустить в подкисленную кипящую воду и варить 3–5 минут, затем снять с огня и откинуть на дуршлаг.

В подготовленные литровые банки положить капусту, переложить ее дольками антоновских яблок, добавить натертую свеклу, пряности, сахар, лимонную кислоту, залить горячим рассолом, закрыть крышками, простерилизовать 15 минут.

Маринованная краснокочанная капуста

Ингредиенты

• *краснокочанная капуста*

***Для заливки*:**

• *800 мл столового уксуса*

• *200 мл воды*

• *1 ст. ложка без верха желтых горчичных семян*

• *1 ч. ложка горошин черного перца*

• *1 ч. ложка горошин душистого перца*

Приготовление

У капусты удалить поврежденные листы, разрезать на половинки и нашинковать лапшой.

Выложить в таз, пересыпать солью, перемешать и поставить на 24 часа в прохладное место. Затем отжать, разложить по банкам и залить охлажденной уксусной заливкой.

Для ее приготовления пряности залить уксусом и водой, довести до кипения, варить 5 минут и оставить под крышкой охлаждаться.

Банки закрыть пергаментом и поставить в прохладное темное место.

Брюссельская капуста

Считается, что этот вид капусты родом из Бельгии, однако ее родина – Средиземноморье.

В зависимости от условий выращивания брюссельская капуста содержит от 152 до 247 мг% витамина С, количество которого не уменьшается при хранении. Если вспомнить, что красный сладкий стручковый перец содержит 160 мг%, а лимон 50 мг% витамина С, то видно, какое большое значение имеет брюссельская капуста как богатый источник витамина С.

Брюссельская капуста является ценным продуктом питания, который необходим для укрепления человеческого организма, для повышения его устойчивости против простудных и заразных заболеваний. По своей биологической ценности брюссельская капуста занимает одно из первых мест среди продуктов растительного происхождения.

Салат из брюссельской капусты в маринаде

Ингредиенты

- *500 г брюссельской капусты*
- *3 ч. ложки тертого хрена*
- *1 луковица*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *лимонный сок*
- *зелень петрушки*
- *зеленый лук*
- *соль*

Приготовление

Подготовленные кочанчики нашинковать и потушить в небольшом количестве воды, затем откинуть на дуршлаг.

Когда вода стечет, заправить капусту маринадом, приготовленным из хрена, мелко нарезанного лука, растительного масла, лимонного сока, толченой зелени и соли.

Салат из брюссельской капусты с шампиньонами

Ингредиенты

- *500 г брюссельской капусты*
- *250 г вареных шампиньонов*
- *3 моркови*

• *2 ст. ложки растительного масла*
• *100 г майонеза*
• *соль*

Приготовление

Брюссельскую капусту отварить. Шампиньоны нарезать ломтиками, обжарить на масле. Морковь отварить, нарезать мелкими кубиками.

Подготовленные продукты перемешать, посолить, заправить майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из брюссельской капусты с беконом и орехами

Ингредиенты

• *400 г брюссельской капусты*
• *6 ломтиков копченого бекона*
• *1/3 стакана белого винного уксуса*
• *2 ст. ложки кленового сиропа*
• *1 ст. ложка дижонской горчицы*
• *соль*
• *черный молотый перец*
• *6 стаканов нарезанных листьев*
• *салата латука*
• *1/4 стакана жареного, нарубленного ореха пекан*

Приготовление

Брюссельскую капусту нарезать кружочками.

На среднем огне разогреть большую сковороду с антипригарным покрытием. Выложить на разогретую сковороду полоски бекона и жарить около 5 минут с двух сторон. Переложить жареный бекон на бумажное полотенце, в сковороде оставить примерно 2 ст. ложки жира, а остальной слить.

Уменьшить огонь до среднего, налить в сковороду уксус, кленовый сироп, всыпать соль, перец и положить горчицу, хорошо все размешать и выложить в этот маринад капусту. Готовить, помешивая, около 1 минуты. Затем накрыть сковороду крышкой и готовить еще 2 минуты.

В большую миску выложить содержимое сковороды, салатные листья и перемешать. Посыпать салат раскрошенным беконом и орехами. Сразу же подать к столу.

Томатный суп с брюссельской капустой и сметаной

Ингредиенты

- *1 кг брюссельской капусты*
- *2 л воды*
- *8 маринованных помидоров*
- *3 ст. ложки муки*
- *1 стакан сметаны*
- *зелень петрушки*
- *перец черный горошком*
- *1 пучок кинзы*
- *соль*

Приготовление

Капусту мелко нарезать и отварить в подсоленной воде. Снять кожицу с помидоров, взбить миксером и добавить в суп. Поджарить муку и положить вместе с перцем в суп. Затем варить его 5 минут. Посыпать суп нарезанной зеленью петрушки, кинзы и положить сметану.

Суп с брюссельской капустой и куриными сердечками

Ингредиенты

- *200 г куриных сердечек*
- *1 морковь*
- *50 г корня сельдерея*
- *1 луковица*
- *600 г картофеля*
- *200 г брюссельской капусты*
- *вода*
- *зелень петрушки*
- *гренки*
- *укроп*
- *соль*

Приготовление

Отварить куриные сердечки на умеренном огне в течение 15 минут.

Тем временем натереть на терке морковь и корень сельдерея. Нарезать лук мелкими кубиками.

Добавить овощи в кипящий бульон. Картофель нарезать кубиками примерно 2×2 см. Добавить в суп.

Через 10 минут добавить брюссельскую капусту. Посолить суп по вкусу. Довести до кипения, варить 5 минут.

В конце приготовления добавить рубленую зелень петрушки и укроп.

Накрыть кастрюлю крышкой и оставить суп настояться.

Через 15 минут подать суп к столу. К супу можно подать поджаренные гренки.

Овощной суп с брюссельской капустой и фасолью

Ингредиенты

- *100 г сухой белой фасоли*
- *150 г брюссельской капусты*
- *1 картофелина*
- *1 морковь*
- *1 лук-порей*
- *$^1/_2$ сладкого перца*
- *$^1/_2$ фенхеля*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *1 пучок зелени*
- *чеснок*
- *вода или бульон*
- *соль*

Приготовление

Фасоль замочить на ночь и отварить в несоленой воде около 40 минут. Отвар не выливать.

Лук-порей нарезать колечками, морковь натереть на крупной терке. Обжарить все на оливковом масле.

Добавить сладкий перец, нарезанный соломкой, и мелко нарезанный фенхель. Тоже обжарить.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Брюссельскую капусту очистить от верхних листьев, каждый кочанчик разделить на 4 части.

В кастрюлю перелить замоченную белую фасоль с отваром.

Долить воду или бульон, посолить, довести до кипения.

Положить картофель и капусту. Через 10 минут добавить измельченную зелень, варить еще 5–7 минут. Положить несколько измельченных зубчиков чеснока. Накрыть крышкой и дать постоять 10 минут.

Фаршированная брюссельская капуста

Ингредиенты

- *300 г брюссельской капусты*
- *500 г мясного или грибного фарша*
- *40 г сливочного масла*
- *250 г сметаны*
- *соль*

Приготовление

Кочанчики капусты отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Каждый кочанчик начинить фаршем, раздвигая листики. В кастрюлю положить масло, фаршированную капусту, полить сметаной и тушить на слабом огне до готовности.

Перед подачей на стол капусту выложить на блюдо и залить соком, в котором она тушилась.

Брюссельская капуста с курицей

Ингредиенты

- *г брюссельской капусты*
- *250 г копченой курицы*
- *1 луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 банка нарезанных консервированных помидоров*
- *1 сладкий перец*
- *2 ч. ложки прованских трав*
- *черный молотый перец*
- *красный перец*
- *соль*
- *оливковое масло*

Приготовление

Отварить брюссельскую капусту в подсоленной воде около 10 минут.

Лук нарезать полукольцами, размять руками. Нарезать чеснок тонкими пластинами поперек. Перец тонко нашинковать. Курицу нарезать вдоль волокон.

На оливковом масле обжарить лук и чеснок в течение 2 минут.

Добавить помидоры, перец, специи и отваренную капусту. Тушить около 10 минут.

Затем положить курицу и потушить еще около 3 минут.

Брюссельская капуста в сливочном соусе

Ингредиенты

- *450 г брюссельской капусты*
- *3 ст. ложки растопленного сливочного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *1 стакан свежих хлебных крошек*

• *1/4 стакана тертого сыра*
• *300 мл жирных сливок*

Приготовление

Разогреть духовку до 215 ˚С. В большой противень с бортиками или другую жаропрочную форму выложить брюссельскую капусту, полить 2 ст. ложками сливочного масла, посыпать солью и перцем. Хорошо перемешать и разровнять по противню. Поставить противень в разогретую духовку и готовить 30 минут.

Тем временем в отдельной миске смешать хлебные крошки с оставшимся сливочным маслом, солью и измельченным сыром.

Поджаренные соцветия капусты залить сливками и снова поставить в духовку до загустения, на 5 минут.

Затем вынуть противень из духовки. Капусту посыпать хлебной массой и поставить в духовку на 7 минут.

Запеканка с куриными грудками и брюссельской капустой

Ингредиенты

• *1 куриная грудка*
• *1 ч. ложка можжевеловых ягод*
• *соль*
• *черный молотый перец*
• *400 г брюссельской капусты*
• *100 г сливочного масла*
• *2 зубчика чеснока*
• *150 мл куриного бульона*
• *тертый мускатный орех*
• *2 ст. ложки растительного масла*
• *150 г твердого сыра*
• *3 ст. ложки подсолнечных семечек*

Приготовление

Можжевеловые ягоды растолочь в ступке. Добавить к ним соль и перец.

Натереть этой смесью куриные грудки, накрыть крышкой и оставить мариноваться на 20 минут.

Капусту почистить и разрезать на половинки. Лук очистить, мелко нарезать и подрумянить на разогретом сливочном масле. Добавить пропущенный через пресс чеснок, капусту. Обжарить, помешивая, 5 минут. Залить бульоном, накрыть крышкой и тушить на среднем огне 15 минут. Посолить, поперчить,

приправить мускатным орехом.

Куриное филе обжарить на разогретом растительном масле с каждой стороны до легкой румяности.

Капусту выложить в форму для запекания, положить обжаренное филе курицы.

Сыр нарезать тонкими кусочками и выложить сверху. Посыпать семечками. Запекать 20 минут под крышкой в духовке, разогретой до 180 °С.

Потом крышку снять и запекать еще 10 минут.

Стерилизованная брюссельская капуста

Приготовление

Отобрать более плотные кочанчики, по возможности одинаковые по величине и не более 4 см в диаметре.

Бланшировать капусту 3 минуты в подсоленной кипящей воде. Плотно уложить их в банки, залить горячей, подсоленной водой. Герметично укупорить и стерилизовать 40 минут.

Маринованная брюссельская капуста

Ингредиенты

- *1 кг брюссельской капусты*
- *500 г цветной капусты*
- *500 г белокочанной капусты*
- *300 г моркови*
- *300 г корней и зелени сельдерея*
- *100 г хрена*
- *25 г семян горчицы*

***Для маринада*:**

- *500 мл воды*
- *500 мл уксуса*
- *100 г соли*
- *100 г сахара*
- *10 горошин черного перца*
- *10 горошин крупного душистого перца*
- *5 лавровых листьев*

Приготовление

Все овощи промыть под проточной водой и почистить.

В подготовленные банки положить брюссельскую капусту, кочешки цветной капусты, нарезанные белокочанную капусту, морковь, корни хрена и сельдерея, зелень сельдерея и в двух-трех местах завязанные в марлю семена горчицы.

Залить вскипяченным и охлажденным маринадом.

Сверху поставить груз, плотно закрыть и убрать в холодное место.

Брюссельская капуста в кисло-сладкой заливке

Ингредиенты

• *свежая брюссельская капуста*

Пряности и добавки (на литровую банку):

• *2 горошины черного перца*

• *1 горошина душистого перца*

• *1 маленькая луковица*

• *$^1/_2$ ч. ложки горчичных семян*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*

• *250 мл столового уксуса*

• *60 г сахара*

• *20 г соли*

Приготовление

Очищенную брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде (10 г соли на 1 л воды) до полуготовности. Дать стечь воде.

Разложить по нагретым банкам, перекладывая пряностями и тонкими колечками лука. Залить овощи горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л – 20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Кольраби

Съедобная часть кольраби – стебель, который в надземной части приобретает шаровидную или реповидную форму. Является ценным диетическим продуктом, мякоть богата глюкозой, фруктозой, соединениями серы, солями калия, витаминами B_1, B_2, PP, аскорбиновой кислотой. На вкус сочная, сладковатая, без остроты, характерной для белокочанной капусты. Разросшийся стебель по вкусу напоминает кочерыгу капусты, но кольраби намного вкуснее и сочнее. Сладкий вкус кольраби придает содержащаяся в ней сахароза. По содержанию витамина С кольраби превосходит лимон и апельсин.

Кольраби можно стерилизовать в сладкокислой заливке, нарезанной на красивые куски (для использования в качестве гарнира), или мелко нарезанной и заправленной пряностями (для приготовления салата) или без пряностей (по-капустному); кольраби можно также засушить или заквасить.

Салат с яблоками, фенхелем и свиной грудинкой

Ингредиенты

• 50 г фундука
• 2 яблока
• сок $^1/_2$ лимона
• 1 фенхель
• 1 кольраби
• 6 листов салата
• 8 тонко нарезанных полосок свиной грудинки (или свиного шпика)
• 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки
• оливковое масло
• свежемолотый черный перец
• морская соль

***Для заправки*:**

• 1 сырой желток
• 1 ст. ложка дижонской горчицы
• 1 ч. ложка меда
• 1 ст. ложка яблочного уксуса
• 4 ст. ложки оливкового масла
• 1 ст. ложка сметаны
• соль
• перец

Приготовление

Разогреть духовку до 180 °С. Подсушить в ней фундук, дать ему остыть и почистить.

Для приготовления заправки взбить желток с горчицей, медом и уксусом, солью и перцем.

Медленно ввести в эту смесь оливковое масло, не переставая взбивать. В конце добавить сметану.

Нарезать яблоки дольками. Сбрызнуть их лимонным соком, чтобы не потемнели.

Фенхель разрезать пополам, затем каждую половинку нарезать тонкими полосками. Кольраби очистить, нарезать, как и яблоки, дольками.

Полить фенхель и кольраби оставшимся лимонным соком.

Нарезать тонкими полосками листья салата. Соединить фенхель и кольраби с яблоками и листьями салата.

Выложить смесь на плоскую тарелку, посолить и поперчить по вкусу, сбрызнуть оливковым маслом, перемешать, заправить, снова перемешать.

Сверху выложить типик или свиную грудинку, посыпать орехами и петрушкой.

Суп-пюре из кольраби и овощей

Ингредиенты

- *750 г бульона или воды*
- *150 мл молока*
- *100–150 г кольраби*
- *120 г картофеля*
- *по 100 г репы и моркови*
- *50 г лука репчатого*
- *по 20 г зеленого консервированного горошка, пшеничной муки и сливочного масла*
- *2 яйца*
- *перец*
- *соль по вкусу*

Приготовление

Подготовленные кольраби и репу нарезать кружочками или брусочками и припустить в бульоне.

Репчатый лук и морковь нарезать и пассеровать.

Зеленый горошек (вместе с отваром) довести до кипения; картофель варить до готовности.

Горячие овощи протереть, соединить с подготовленным белым соусом, развести бульоном.

Смесь довести до кипения. Добавить соль по вкусу. Суп-пюре охладить до 80–85 °С.

Заправить яично-молочной смесью. Для этого яичные желтки размешать в однородную массу и, помешивая, постепенно в них влить горячее молоко.

Смесь проварить на водяной бане до получения густой консистенции.

Готовый суп-пюре можно хранить на водяной бане при 80–85 °С.

К супу-пюре можно подать гренки из пшеничного хлеба (20 г на порцию), кукурузные или пшеничные хлопья (25 г).

Суп из кольраби с морковью

Ингредиенты

- *120 г кольраби*
- *40 г моркови*
- *30 г лука*
- *20 г сливочного масла*
- *30 г сметаны*
- *5 г зеленого лука*
- *перец*
- *соль по вкусу*
- *вода*

Приготовление

Овощи помыть и почистить. Натереть на крупной терке морковь и кольраби.

Добавить измельченный репчатый лук, заправить сливочным маслом, специями, солью, добавить воды, довести смесь до кипения.

После готовности овощей подать со сметаной, мелко нарезанным зеленым луком и укропом.

Телятина, фаршированная грецкими орехами с рагу из кольраби

Ингредиенты

- *700 г филе*
- *50 г сливочного масла*
- *1 ст. ложка сухарей*
- *50 г грецких орехов*
- *4 кусочка подкопченного сала*
- *розмарин*

• *тимьян*
• *600 г кольраби*
• *2 лука-шалота*
• *оливковое масло*
• *соль*
• *перец*
• *1 ст. ложка меда*
• *30 г сухой вишни*
• *50 мл портвейна*
• *50 мл овощного бульона*
• *2 ст. ложки жирной сметаны*
• *петрушка*

Приготовление

Масло взбить со щепоткой соли. Смешать сухари с мелко нарубленными орехами, добавить перец по вкусу. Смесь ввести в масло, охладить.

Филе обработать, снять пленки, промыть. В филе прорезать отверстие в длину и на сквозь.

Нафаршировать мясо ореховой массой, посолить, поперчить.

Обжарить мясо на масле со всех сторон.

Разогреть духовку до 140 °С. Переложить мясо на противень, обложить его со всех сторон салом и зеленью. Запекать 35–40 минут в зависимости от желаемой степени зажарки.

Кольраби и лук-шалот нарезать кубиками и поджарить в глубокой сковороде на масле.

Добавить вишню, мед, портвейн, бульон, соль и перец. Прогреть смесь, снять с огня, вмешать сметану и петрушку.

Мясо нарезать порционными кусками, выложить на тарелки вместе овощами.

Кольраби в кисло-сладкой заливке

Ингредиенты

• *1 свежая кольраби*

Пряности и добавки (на литровую банку):

• *$^1/_2$ ч. ложки желтых горчичных семян*
• *2 горошины черного перца*
• *2 горошины душистого перца*
• *$^1/_2$ лаврового листа*
• *2 среза луковицы*
• *стручковый или молотый красный перец*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*

• *300 мл столового уксуса*
• *20 г соли*
• *100 г сахара*

Приготовление

Промытую кольраби почистить, нарезать кубиками, положить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и отварить до размягчения.

Затем разложить ее по нагретым банкам, переложить пряностями и нарезанным луком. Залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л—20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут. После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

Кольраби с картофелем под сыром

Ингредиенты

• *500 г кольраби*
• *5 средних картофелин*
• *1 зубчик чеснока*
• *150 г твердого сыра*
• *150 мл молока*
• *1 яйцо*
• *150 г брынзы*
• *соль*
• *перец*
• *петрушка*

Приготовление

Отварить очищенный картофель и кольраби до полуготовности, нарезать пластинами.

Смешать молоко, яйцо, соль, перец, пропущенный через пресс чеснок. Потереть сыр на терке.

Выложить в жароупорное блюдо картофель, кольраби и нарезанную брынзу. Залить яично-молочной смесью, посыпать сыром, запекать 40 минут при 180 ˚С и еще 10 минут при 200 ˚С для образования румяной корочки.

Консервированный салат из кольраби

Ингредиенты

• свежая молодая кольраби

Пряности и добавки (на литровую банку):

• 2 горошины черного перца

• 2 кружочка репчатого лука

***Для заливки*:**

• 1 л воды

• 250 мл 6 %-ного столового уксуса

• 30 г соли

• 100 г сахара

Приготовление

Кольраби почистить, нарезать лапшой. Залить кипящей подсоленной водой (10 г соли на 1 л воды) на 2 минуты. Процедить, разложить по банкам, переложить мелко нарезанным луком и пряностями. Залить горячей заливкой. Банки накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

– банки емкостью 0,5 л – 20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Капуста цветная

Белки цветной капусты богаты ценными аминокислотами (аргинином, лизином). В ней немного целлюлозы, которая, благодаря своей нежной структуре, достаточно легко переваривается организмом. Большая часть азотных веществ цветной капусты – это легкоусвояемые белковые соединения, благодаря чему цветная капуста воспринимается организмом лучше других видов капусты.

В цветной капусте содержится огромное количество витаминов С, B_1, B_6, B_2, РР, А, Н. В головках капусты присутствуют калий, кальций, натрий, фосфор, железо, магний. Цветная капуста богата пектиновыми веществами, яблочной и лимонной кислотой, фолиевой и пантотеновой кислотой.

Благодаря своей структуре цветная капуста усваивается организмом лучше всех других видов капусты, и поэтому особенно полезна в качестве диетического питания при кишечно-желудочных заболеваниях, не говоря уже о повседневном рационе.

Салат из цветной капусты с морковью и огурцами

Ингредиенты

- *400 г цветной капусты*
- *200 г моркови*
- *200 г огурцов*
- *100 мл масла растительного*
- *лимонный сок*
- *соль*
- *зелень*

Приготовление

Кочан цветной капусты очистить вымыть, затем ошпарить кипятком и мелко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, огурцы мелко нарезать. Все овощи перемешать, добавить соль и заправить смесью растительного масла и лимонного сока. Готовый салат украсить зеленью.

Цветная капуста с сырным соусом

Ингредиенты

- *300 г цветной капусты*

• *2–3 ст. ложки простокваши*
• *2 ст. ложки муки*
• *100 г сливочного масла*
• *100 мл капустного отвара*
• *100 г сыра*
• *2 яичных желтка*

Приготовление

Из муки и сливочного масла приготовить белую заправку. Развести ее, размешивая, горячим отваром цветной капусты, добавить тертый сыр и кипятить 5–7 минут.

Затем соус снять с огня, влить слегка взбитые с простоквашей желтки, влить их в отвар и хорошо размешать. Разобранную на кочешки и сваренную цветную капусту залить приготовленным соусом.

Суп-пюре из цветной капусты

Ингредиенты

• *1,2 л бульона*
• *1 ст. ложка сливочного масла*
• *1 небольшой кочан цветной капусты*
• *1 стакан молока*
• *200 г тыквы*
• *соль*

Приготовление

Цветную капусту вместе с листьями и кочерыжкой пропустить через мясорубку. Тыкву очистить от кожуры, также пропустить через мясорубку вместе с семенами.

Бульон влить в горшочек, добавить пропущенные через мясорубку овощи, заправить сливочным маслом и солью.

Горшочек накрыть крышкой и поставить в холодную духовку, которую нагреть при среднем огне, на 15 минут. За 2 минуты до конца варки в горшочек влить горячее молоко.

Говядина на пару с цветной капустой

Ингредиенты

• *700 г говядины*
• *200 г свиного сала*
• *100 г картофеля*
• *100 г моркови*
• *100 г цветной капусты*

• *2 ст. ложки сливочного масла*
• *50 г репчатого лука*
• *зелень петрушки*
• *зелень сельдерея и спаржи*
• *черный молотый перец*
• *соль*

Приготовление

Говядину хорошо отбить, посолить, поперчить, нашпиговать свиным салом.

Растопить масло и обмазать им кусок мяса со всех сторон, после чего обвалять в смеси из мелко порубленных лука, петрушки, спаржи, моркови, картофеля, цветной капусты.

Поместить говядину в пароварку, сверху засыпать оставшееся количество овощной смеси.

Варить до готовности (в течение 50 мин), при подаче полить растопленным сливочным маслом.

Рагу из говядины

Ингредиенты

• *400 г говядины*
• *250 г картофеля*
• *80 г моркови*
• *80 г помидоров*
• *80 г кабачков*
• *50 г корня сельдерея*
• *100 г цветной капусты*
• *1 ч. ложка томатной пасты*
• *50 г лука*
• *50 г сливочного масла*
• *$^1/_3$ стакана сметаны*
• *250 мл бульона*
• *1 ст. ложка муки*
• *2 ст. ложки рубленой петрушки*
• *сельдерей*
• *черный молотый перец*
• *соль*

Приготовление

Мясо с веточками петрушки и сельдерея уложить в пароварку и готовить в течение 15–20 минут.

Картофель, морковь, коренья, кабачки нарезать кубиками и положить в пароварку. Добавить цветную капусту и готовить

овощи 8–10 минут.

Лук крупно нашинковать и обжарить с томатной пастой в масле (40 г) на сковороде.

Для приготовления сметанного соуса муку спассеровать в масле на сковороде до светло-желтого цвета, развести кипящим бульоном, хорошо вымешать, добавить сметану и прокипятить на обычной плите в течение 10 минут.

Мясо нарезать на 12–16 кусков и соединить с вареными овощами, жаренным в томате луком и нарезанными дольками помидорами. Сложить все в поддон для круп, посолить и залить сметанным соусом.

Готовить рагу в пароварке в течение 10–12 минут.

Цыпленок с цветной капустой и помидорами

Ингредиенты

- *1 цыпленок*
- *1 кочан цветной капусты*
- *3 ст. ложки жира*
- *1 головка репчатого лука*
- *1 ст. ложка муки*
- *3–4 помидора*
- *1 ч. ложка красного перца*
- *100 г сыра*
- *соль*
- *зелень петрушки*

Приготовление

Нарезать порционными кусками тушку, поджарить их в жиру и выложить на блюдо.

В том же жиру поджарить последовательно лук, муку и очищенные и измельченные на терке красные помидоры. Посыпать красным перцем и посолить.

Снова положить мясо в кастрюлю и налить горячую воду, чтобы она покрывала мясо. Тушить до мягкости.

Затем добавить цветную капусту, предварительно промытую и разобранную на соцветия, и тоже тушить на слабом огне до готовности.

Посыпать тертым сыром, смешанным с мелко нарезанной зеленью петрушки.

Цыплята с цветной капустой

Ингредиенты

• *2 цыпленка*
• *1 морковь*
• *1 корень петрушки*
• *700–800 г цветной капусты*
• *2 головки репчатого лука*
• *$^1/_2$ стакана панировочных сухарей*
• *1 стакан сметаны*
• *щепотка тертого мускатного ореха*
• *зелень петрушки или укроп*
• *соль*
• *черный молотый перец*

Приготовление

Подготовленных цыплят промыть, разрубить вдоль пополам, натереть солью и перцем, уложить в кастрюлю, добавить коренья петрушку, морковь и целые луковицы. Залить холодной водой так, чтобы она наполовину покрыла цыплят, и варить до готовности, поливая цыплят бульоном и постоянно переворачивая.

Когда цыплята сварятся, добавить в бульон сметану, панировочные сухари и мускатный орех, довести все до кипения и снять с огня.

Отдельно в соленой воде отварить цветную капусту и разобрать ее на соцветия. Цыплят уложить на блюдо, вокруг разместить капусту. Залить все соусом и украсить зеленью.

Горбуша, тушенная с цветной капустой

Ингредиенты

• *1 кг филе горбуши*
• *1 кг цветной капусты*
• *100 г панировочных сухарей*
• *70 г сливочного масла*
• *250 мл молока*
• *1 лимон*
• *зелень петрушки*
• *соль*
• *перец*

Приготовление

Рыбу нарезать кусочками, сбрызнуть соком, выжатым из половины лимона, посолить и уложить на дно горшочка.

Цветную капусту разделать на соцветия, промыть под струей холодной воды, обвалять в смеси соли, перца и панировочных

сухарей.

Уложить их поверх рыбы, полить растопленным сливочным маслом.

В горшочек влить горячее молоко, закрыть крышкой, поставить в предварительно разогретую до 100 °С духовку. Блюдо тушить в течение 1 часа.

Подать к столу в горшочке или выложить на блюдо, украсив дольками оставшегося лимона и веточками петрушки.

Цветная капуста в остром маринаде

Ингредиенты

- *1 кочан цветной капусты*
- *1 морковь*
- *3 зубчика чеснока*

***Для маринада*:**

- *1,5 л воды*
- *4 ст. ложки соли*
- *9 ст. ложек сахара*
- *1 стакан растительного масла*
- *200 мл столового уксуса*
- *10 лавровых листа*
- *10 горошин черного перца*
- *5 гвоздик*

Приготовление

Цветную капусту помыть, разделить на соцветия, положить в кастрюлю. Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками и выложить к капусте.

Чеснок очистить, разрезать на несколько частей, добавить к овощам.

В кастрюлю положить перец горошком, гвоздику и лавровый лист.

Приготовить заливку: в воду влить масло и уксус, высыпать соль и сахар, довести до кипения.

Залить полученной горячей заливкой капусту, накрыть крышкой и оставить в комнате до остывания, а затем дать промариноваться в холодильнике не менее 1 суток.

Цветная капуста, в уксусной заливке

Ингредиенты

- *цветная капуста*
- *лимонная кислота по вкусу*

***Для заливки*:**
• 1 л воды
• 1 стакан 6 %-ного столового уксуса

Приготовление

Цветную капусту освободить от листьев, разрезать на соцветия. Замочить на 20 минут в подкисленной лимонной кислотой воде, затем ополоснуть водой.

Капусту отварить в воде с добавлением лимонной кислоты до полуготовности, дать обсохнуть и разложить по банкам.

Залить горячей заливкой, закрыть крышками и стерилизовать при температуре до 95 ˚С – 20–25 минут. По окончании стерилизации банки немедленно охладить.

На следующий день стерилизацию повторить при той же температуре в течение 45–50 минут.

Цветная капуста, стерилизованная в кисло-сладкой заливке

Ингредиенты

• свежая цветная капуста
• лимонная кислота
***Для заливки*:**
• 1 л воды
• 200 мл столового уксуса
• 60–80 г сахара
• 30 г соли
• 1 лавровый лист
• 1 ч. ложка горчичных семян
• 3 горошины душистого перца
• 2 горошины черного перца

Приготовление

Пряности залить уксусом, довести до кипения, снять с плиты и оставить под крышкой. Цветную капусту освободить от листьев и разрезать на соцветия. Положить в кипящую воду, подкисленную лимонной кислотой, отварить.

Горячую цветную капусту разложить по нагретым банкам, залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л—20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

Банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и

охладить.

Маринованная цветная капуста

Ингредиенты

• 1 кочан цветной капусты
• 1 морковь
• 1 красный сладкий перец
• 5 мелких луковиц

***Для маринада*:**

• 1 л воды
• 2 ч. ложки соли
• 3 ст. ложки сахара
• 5 горошин черного перца
• 5 горошин душистого перца
• 3 гвоздики
• 1 лавровый лист
• кусочек острого красного перца
• 100 мл 6 %-ного столового уксуса

Приготовление

Капусту разобрать на соцветия и промыть.

Морковь нарезать кружочками. Сладкий перец почистить и нарезать квадратиками. Лук очистить.

На дно банок положить специи, морковь, лук и перец. Плотно заполнить банку до верха соцветиями капусты.

Залить кипятком, накрыть ошпаренными крышками и дать постоять 1–2 минуты. Затем воду слить, залить кипящий маринад и закрыть крышками.

Консервированная цветная капуста

Ингредиенты

• 3 головки цветной капусты
• 4 крупных моркови
• 1 головка чеснока
• лавровый лист
• перец горошком
• петрушка
• репчатый лук

***Для заливки*:**

• 7 стаканов воды
• 1 стакан сахара
• 1 стакан уксуса

• *2 ст. ложки соли*

Приготовление

Цветную капусту разобрать на соцветия. В кипящую воду опустить подготовленную капусту и варить 8 минут. На дно банки положить петрушку, душистый перец, лавровый лист, чеснок (по 2 зубчика на банку), кольца репчатого лука и нарезанную кружочками морковь. Капусту уложить в банки. Залить горячей заливкой, накрыть крышками и стерилизовать литровые банки в течение 8 минут. Затем банки герметично укупорить.

Соленая цветная капуста с овощами

Ингредиенты

• *цветная капуста*
• *4 помидора*
• *4 огурца*
• *1 морковь*
• *5 зубчиков чеснока*
• *1 лист хрена*
• *5 листьев вишни (или смородины)*
• *1 горький перец*

***Для рассола*:**

• *вода*
• *3 ст. ложки соли*
• *100 мл уксуса*

Приготовление

Капусту промыть и разрезать на соцветия. Пробланшировать в кипящей воде с добавлением лимонной кислоты (на 5 л кипятка 1 ч. ложка лимонной кислоты) 2 минуты.

Разложить в банки, перекладывая помидорами, огурцами, нарезанной морковью, листьями хрена, вишни, чесноком, горьким перцем.

Залить кипятком банки до верха, закрыть крышками и дать постоять 10–15 минут. Затем воду слить в кастрюлю и вскипятить. Так повторить 2 раза.

Добавить в банки с овощами соль, уксус и залить кипящим рассолом. Герметично укупорить и перевернуть вверх дном.

Арбуз

Среди других овощей выделяется большим количеством структурированной воды и легкоусвояемых сахаров (фруктозы, сахарозы, глюкозы), а также магния, железа, пектинных веществ, клетчатки и белка.

В арбузах сравнительно мало других минеральных веществ, органических кислот и витаминов. Однако, учитывая высокие вкусовые качества арбуза и возможность употребления в больших количествах (до 1 кг и более), он может являться весомым источником практически большинства биологически активных веществ.

Паштет из арбуза

Ингредиенты

- *400 г арбуза*
- *по 50 г овсяных хлопьев и очищенных орехов*
- *1 ст. ложка меда*
- *$^1/_2$ лимона*

Приготовление

Хлопья замочить в воде. Арбуз нарезать мелкими кусочками и перемешать с хлопьями.

Добавить мед, лимонный сок и молотые орехи. Все перемешать и подать к столу.

Фруктовый салат с орехами

Ингредиенты

- *80 г арбуза*
- *80 г дыни*
- *80 г смородины*
- *по 50 г груш и грецких орехов*
- *30 г меда*
- *лимонный сок*

Приготовление

Арбуз и дыню очистить от корки и нарезать небольшими кубиками. Груши нарезать тонкими ломтиками вместе с кожицей.

Смородину очистить от веточек. Перемешать плоды и разложить на тарелке.

Сбрызнуть лимонным соком и медом, посыпать молотыми орехами.

Салат из арбуза, сливы и дыни

Ингредиенты

- *1 стакан слив без косточек*
- *100 г арбуза*
- *100 г дыни*
- *100 г сметанного соуса для фруктовых салатов*
- *зеленый салат*
- *специи по вкусу*

Приготовление

Сливы нарезать дольками, мякоть арбуза, дыни – ровными ломтиками или кубиками, салат – соломкой. Добавить специи.

Подготовленные продукты соединить, положить в салатник, полить сметанным соусом и украсить листиками салата.

Салат из арбуза и дыни

Ингредиенты

- *80 г дыни*
- *80 г арбуза*
- *по 50 г слив и винограда*
- *30 г меда*

Приготовление

Дыню и арбуз очистить от корки и нарезать на мелкие кубики. Добавить нарезанные сливы и виноград. Разложить все на тарелке и полить медом.

Арбуз с яблочным соком

Ингредиенты

- *200 г арбуза*
- *100 мл яблочного сока*
- *30 г меда*
- *лимонный сок*

Приготовление

Арбуз очистить, нарезать небольшими кубиками, разложить на тарелке. Залить яблочным соком, заправленным медом и лимонным соком.

Суп из арбуза

Ингредиенты

- *1 кг мякоти арбуза*
- *100 г сельдерея*
- *1 ст. ложка оливкового масла*
- *перец*
- *1 яблоко*
- *1 мл бальзамического уксуса*

Приготовление

Половину арбузной мякоти освободить от косточек и нарезать небольшими кубиками. Остальную взбить в блендере и процедить через сито. При помощи ножа для чистки овощей нарезать тонкой соломкой яблоко и сельдерей.

Арбузный сок перелить в тарелки, выложить остальные ингредиенты. Приправить суп оливковым маслом, перцем, бальзамическим уксусом и сразу подать на стол.

Гаспачо с арбузом

Ингредиенты

- *4 средних помидора*
- *2 сладких красных перца*
- *2 средних огурца*
- *2 ломтика арбуза*
- *соль*
- *2 зубчика чеснока*
- *черный молотый перец*
- *зелень*
- *оливковое масло*

Приготовление

Помидоры залить кипятком минут на 10, снять с них кожицу. Перец нарезать на крупные кусочки и немного поджарить вместе с чесноком.

Из арбуза удалить семечки, обрезать кожуру, а мякоть нарезать на кусочки. Огурцы очистить от кожицы и мелко нарезать. Помидоры разрезать пополам.

Измельчить все блендером. Посолить, поперчить по вкусу.

Поставить суп в холодильник на 2 часа, чтобы он настоялся и хорошо охладился. Перед подачей посыпать зеленью и можно полить еще оливковым маслом.

Томатно-арбузный суп

Ингредиенты

- *300 помидоров*
- *1 длинноплодный огурец*
- *1 сладкий зеленый перец*
- *2 головки репчатого лука*
- *1 зубчик чеснока*
- *250 г арбузной мякоти*
- *сок $^1/_2$ лимона*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *250 мл томатного сока*
- *пряности*
- *черный молотый перец*
- *паприка*

Приготовление

Помидоры, лук и чеснок нарезать кубиками.

Перец и огурец измельчить и половину отложить для украшения. Все ингредиенты пюрировать вместе с арбузом и лимонным соком, добавив оливковое масло и томатный сок.

Приправить смесью пряностей, молотым черным перцем и паприкой. Поставить в холодильник на 2 часа.

Перед подачей на стол украсить томатно-арбузный суп рубленым перцем, огурцом.

Отбивные с перцем и арбузным салатом

Ингредиенты

- *4 куска филе говядины по 150 г*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *черный молотый перец*

***Для салата*:**

- *3 огурца*
- *250 г арбуза*
- *1 лимона*
- *150 г натурального йогурта*
- *1 ч. ложка молотого кориандра*
- *1 ч. ложка меда*
- *базилик*

Приготовление

Отбивные поджарить в горячем гриле. Приправить по вкусу солью и перцем.

Для приготовления салата огурец помыть и нарезать мелкими кубиками. Специальным приспособлением (или ложкой) вырезать из арбуза шарики. Огурцы и арбуз сложить в миску и перемешать.

Выдавить из лимона сок. Приготовить салатную заправку, смешав лимонный сок, йогурт, кориандр и мед. Заправить ею арбузный салат.

Поставить в холодильник на 20 минут, чтобы все компоненты салата хорошенько пропитались. Затем украсить веточками базилика.

Готовые отбивные выложить на тарелки и гарнировать салатом.

Куриные грудки с фруктовой смесью

Ингредиенты

- *4 куриные грудки*
- *185 мл белого вина*
- *65 мл оливкового масла*
- *2 ст. ложки тертого имбиря*
- *1 зубчик измельченного чеснока*
- *соль*

Для фруктовой смеси:

- *225 г консервированных ананасов без жидкости*
- *1 очищенное манго*
- *2 киви*
- *150 г мякоти арбуза*
- *1 ст. ложка нарезанной мяты*
- *соль*

Приготовление

Удалить лишний жир с куриных грудок. Уложить грудки в мелкую неметаллическую посуду. Смешать вино, растительное масло, имбирь, чеснок, посолить и залить куриные грудки. Накрыть полиэтиленом и поставить в холодильник на несколько часов или на ночь, переворачивая время от времени.

Подготовить и прогреть барбекю. Уложить куриное филе на горячую решетку или крышку барбекю. Жарить по 5–10 минут с каждой стороны. Подавать с фруктовой смесью.

Для приготовления фруктовой смеси мелко нарезать фрукты, смешать с мятой и посолить.

Пирог с арбузом и виноградом

Ингредиенты

- *2 ломтика арбуза*
- *300 г винограда без косточек*
- *$^{3}/_{4}$ стакана сахара*
- *$^{1}/_{3}$ стакана молока*
- *2 яйца*
- *1 $^{1}/_{2}$ стакана муки*
- *1 $^{1}/_{2}$ ч. ложки разрыхлителя*
- *1 ч. ложка ванильного сахара*
- *100 г сливочного масла*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *цедра 1 лимона*
- *цедра 1 апельсина*
- *манка*
- *соль*

Приготовление

Виноград вымыть и обсушить. Арбуз очистить от корки, семечек и нарезать крупными кусочками.

Яйца взбить с сахаром до увеличения массы в объеме в 2 раза. Добавить оба вида масла и взбить.

Влить молоко, добавить ванилин, соль. Просеять муку с разрыхлителем и аккуратно перемешать ложкой. Добавить мелко натертую цедру лимона и апельсина и оставить тесто на 10 минут.

Затем добавить в тесто $^{1}/_{3}$ винограда и аккуратно перемешать. Форму смазать маслом, посыпать манкой, выложить тесто и поставить в духовку на 10–12 минут при 180 ˚С.

Вынуть форму из духовки, выложить сверху арбуз и оставшийся виноград и запекать еще 45 минут.

Пирожные из арбуза с кремом

Ингредиенты

- *400 г арбуза*
- *320 г сливочного сыра*
- *40 мл орехового ликера*
- *соль*
- *перец*
- *молотый тмин*
- *50 мл сливок*
- *лавандовый цвет*

Приготовление

Очистить арбуз и разрезать мякоть на 36 тонких треугольников. Хорошо взбить сливки и перемешать их с сыром и половиной ликера. Приправить солью, перцем и тмином. Положить в кондитерский мешочек с насадкой, имеющей круглое отверстие.

Нанести крем из сливочного сыра на 24 ломтика арбуза. Сложить вместе по 2 ломтика. Разложить по тарелкам и полить ликером. Посыпать перцем и лавандовым цветом.

Желе в арбузе

Ингредиенты

- *1 стакан красного сухого вина*
- *1 арбуз весом 2–3 кг*
- *5 ст. ложек желатина фрукты и ягоды (персики, абрикосы, груши, виноград, вишня, клубника)*
- *корица*
- *2 стакана сахара*
- *500 мл воды*

Приготовление

Арбуз тщательно вымыть, разрезать пополам и аккуратно вынуть мякоть. Стенки арбуза должны быть внутри максимально ровными. В большой кастрюле вскипятить воду. Каждую половинку арбуза подержать над паром срезом вниз 5 минут.

Мякоть арбуза протереть в миску через сито.

Фрукты вымыть, обсушить. Ягоды винограда снять с кисти. Из вишни (черешни), персиков и абрикосов удалить косточки. Груши или яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4 части и удалить сердцевину.

Нарезать фрукты кубиками, размер которых соответствовал бы размеру вишни или винограда.

Из воды и 1 стакана сахара сварить сахарный сироп.

Порциями опускать в него фрукты и проваривать 2 минуты, следя за тем, чтобы фрукты не разварились. Вынуть фрукты шумовкой.

Желатин замочить в небольшом количестве теплой кипяченой воды. В отвар из фруктов добавить протертую мякоть арбуза, оставшийся сахар, вино и корицу.

Довести до кипения и варить 2–3 минуты. Процедить, дать немного остыть и ввести набухший желатин.

Положить в половинки арбуза часть фруктов, залить чуть остывшим сиропом и поставить на холод. Когда сироп немного застынет, вновь положить порцию фруктов и влить сироп. Снова

поставить на холод. Когда обе половинки арбуза будут заполнены, накрыть их пищевой пленкой и поставить в холодильник минимум на 4 часа.

Застывшее желе нарезать ломтиками и подать к столу.

Арбузный мед

Приготовление

У арбузов тщательно вымыть поверхность щеткой или мочалкой, разрезать их на части и выбрать всю съедобную внутреннюю часть (вместе с семенами), измельчить ее и пропустить через протирочное сито для отделения волокнистых частей мякоти плода и семян.

Арбузный сок процедить через 3–4 слоя марли.

Чтобы получить больше сока, оставшуюся мякоть на протирочном сите подвергнуть прессованию на ручном винтовом прессе.

При нагревании сока до кипения происходит свертывание белковых и красящих веществ, и на поверхности образуется красноватая пена, которую необходимо снять шумовкой, а сок, в горячем состоянии, вторично процедить через 3–4 слоя марли.

После фильтрации арбузный сок переместить в эмалированную кастрюлю, поставить на огонь и уварить до уменьшения первоначального объема в 9–10 раз.

Уваренный до готовности арбузный мед в горячем виде еще раз профильтровать через частое сито или слой марли. Готовность уваренного сока определяют пробой на гладкой стеклянной поверхности – блюдце, тарелка и др.

После охлаждения капли уваренного до готовности арбузного сока не должны расплываться или расплываются очень медленно, так как нормально сваренный арбузный мед должен иметь вязкую консистенцию.

Конец уваривания арбузного меда можно определить по температуре кипения – 104–105 ˚С, которая соответствует плотности увариваемой массы 65–68 %.

Арбузный мед лучше разливать в горячем (кипящем) состоянии в стеклянные банки методом самостерилизации, с последующей герметичной укупоркой их жестяными крышками.

При переработке арбузов можно получить до 6 % арбузного меда и до 1,5 % сухих семян, которые используют на посевные цели.

Варенье из корок арбуза и дыни

Ингредиенты

- *1 кг корок арбуза и дыни*
- *900 г сахара*

Приготовление

С корок тонким слоем снять наружную кожицу. Затем нарезать кубиками, промыть холодной водой и замочить в течение 20–30 минут в 2–3 %-ном растворе соли.

После этого корки опустить на 8–10 минут в горячую воду (85–95 °С). Затем выложить в кастрюлю с сахарным сиропом (на 600 мл воды 400 г сахара), довести до кипения. Варить 3–4 раза по 12–15 минут.

После каждой варки кастрюлю снимать с огня и охлаждать 2–3 часа. Горячее варенье разложить по банкам и герметично укупорить.

Повидло из арбуза с персиками

Ингредиенты

- *1 кг мякоти арбуза*
- *2 персика*
- *сок 2 лимонов*
- *1 кг сахара*
- *25 г желатина*
- *40 мл водки*

Приготовление

Арбузную мякоть, отделенную от косточек и кожуры, взбить миксером в пюре. Персики залить на 1 минуту кипятком, остудить, снять кожицу и удалить косточку, нарезать небольшими кубиками, добавить сок лимонов, сахар, желатин и водку. Смесь поместить в кастрюлю и варить на медленном огне 5 минут. Добавить в варенье пюре из арбуза и варить еще 7 минут. Наполнить горячим повидлом стерилизованные банки и укупорить.

Повидло из арбуза с яблоками и лимоном

Ингредиенты

- *1 кг арбуза*
- *1 кг яблок*
- *1 лимон*
- *1 кг сахара*

Приготовление

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками. Из арбуза убрать косточки, нарезать мякоть кусочками, смешать с яблоками.

Варить на слабом огне 25–30 минут до полного размягчения.

Полученную массу протереть через сито. Добавить сахар, варить до загустения. За 10 минут до окончания варки добавить мелко нарезанный лимон с кожицей. Разлить в стерилизованные банки и укупорить.

Джем из арбуза с красной смородиной

Ингредиенты

- *1 кг арбуза*
- *1 кг красной смородины*
- *сахар (столько, стаканов, сколько стаканов красной смородины)*

Приготовление

Смородину потолочь с сахаром, добавить мякоть арбуза и перемешать.

Довести до кипения и варить 35–40 минут. Дать немного остыть и протереть через сито.

Разложить в банки, герметично укупорить крышками. Хранить в холодильнике.

Маринованный арбуз

Ингредиенты

- *1 арбуз*
- *6 зубчиков чеснока*
- *10 горошин черного перца*
- *3 лавровых листа*
- *кардамон*
- *1 ст. ложка уксусной эссенции*
- *1 ст. ложка соли*
- *2 ст. ложки сахара*

Приготовление

Арбуз помыть, разрезать на кусочки. На дно банки емкостью 3 л положить кардамон в зернах, черный перец горошком, лавровый лист и арбуз. Залить кипятком, дать остыть, затем воду слить в кастрюлю. Прокипятить с солью и сахаром 5 минут.

В банки добавить чеснок, уксус и залить горячим маринадом.

Герметично укупорить, перевернуть вверх дном, дать остыть.

Консервированный арбуз с яблоками

Ингредиенты

- *1 арбуз*
- *500 г яблок*
- *1 л воды*
- *30 г соли*
- *20 мл уксуса*
- *20 г сахара*

Приготовление

Арбуз нарезать кружками, разрезать пополам или на 4 части. Яблоки измельчить ломтиками.

Уложить слоями в банки. Залить кипяченой водой, накрыть простерилизованными крышками.

Стерилизовать 8–10 минут, затем воду слить и налить кипяток. Через 8–10 минут слить воду и залить 1 л горячего рассола.

Для приготовления рассола в воду положить соль, прокипятить 8–10 минут, добавить уксус, сахар и довести до кипения.

Банки накрыть простерилизованными крышками и герметично укупорить.

Арбузы, засоленные в капусте

Ингредиенты

- *10 кг мелких арбузов*
- *капуста*
- *500 г соли*
- *10 л воды*

Приготовление

Арбузы проколоть иглой, уложить рядами в бочку, чередуя с капустой. Вначале насыпать нашинкованную подсоленную капусту слоем до 10 см, затем уложить арбузы. Промежутки между арбузами заполнить капустой, влить воду. Бочку накрыть марлей, уложить деревянный круг и гнет.

Баклажан

Популярная овощная культура, плоды которой используются только после кулинарной обработки и консервирования. Плод – ягода грушевидной, цилиндрической, округлой, змеевидной формы. Баклажаны содержат витамин С, B_1, B_2, РР и каротин. В их состав входят калий, натрий, кальций, магний, фосфор и железо.

Горький вкус плодов связан с наличием в нем соланина, содержание которого увеличивается по мере созревания.

Баклажаны должны быть свежие, красно-фиолетового цвета, с гладкой блестящей поверхностью, плотной, нежной, беловатой и без пустот мякотью. При отборе и сортировке устраняются все дефектные, поврежденные болезнями и вредителями плоды.

Рулетики из баклажанов с рыбой

Ингредиенты

- *3 баклажана*
- *200 г речной рыбы*
- *3 помидора*
- *соль*
- *молотый черный перец*
- *оливковое масло*
- *лимонный сок*
- *листья салата*

***Для чесночного соуса*:**

- *4 зубчика чеснока*
- *150 г майонеза*
- *молотый черный перец*

Приготовление

Рыбу помыть, разделать и отделить филе от костей. Мелкие косточки удалить. Затем филе нарезать на небольшие кусочки и полить лимонным соком. 2 ст. ложки оливкового масла разогреть в сковороде. Кусочки филе рыбы посолить, поперчить и чуть-чуть обжарить с обеих сторон. Чтобы удалить излишний жир, обжаренные кусочки рыбного филе из сковороды выложить на бумажное полотенце. Баклажаны помыть, почистить и нарезать на пластинки вдоль. В оставшемся оливковом масле обжарить баклажаны до золотистого цвета. Обжаренные баклажаны выложить из сковороды на бумажное полотенце, чтобы убрать излишний жир. Помидоры помыть и нарезать кружками. На каждый обжаренный ломтик баклажана положить по кусочку

обжаренного рыбного филе и по кружочку помидора. Свернуть в рулетики и скрепить их деревянными зубочистками или шпажками.

Для чесночного соуса очистить чеснок, пропустить через пресс и перемешать с майонезом. Приправить черным перцем по вкусу. Рулетики полить соусом. Подавать на листьях салата.

Салат из баклажанов с куриной грудкой

Ингредиенты

- *200 г баклажанов*
- *растительное масло*
- *50 г вареной моркови*
- *50 г вареного картофеля*
- *80 г жареной куриной грудки*
- *1 огурец*
- *базилик*
- *петрушка (зелень)*

***Для заправки*:**

- *сметана*
- *лимонный сок*
- *хрен*
- *горчица*

Приготовление

Баклажаны без кожицы нарезать ломтиками и потушить в масле с базиликом.

Морковь и огурец нарезать кружочками, мясо и картофель – кубиками, зелень измельчить.

Смешать с заправкой и украсить зеленью.

Салат из баклажанов с маринованными грибами и ветчиной

Ингредиенты

- *2 баклажана*
- *150 г маринованных грибов*
- *50 г ветчины*
- *30 г зеленого горошка*
- *40 г редьки*
- *20 г хрена*
- *орегано*
- *лук-порей*

***Для заправки*:**

• *100 г грецких орехов*
• *4 толченых зубчика чеснока*
• *острый красный перец*
• *сок 1 лимона*
• *зелень*
• *соль*
• *кориандр*

Приготовление

Баклажаны испечь в духовке до бронзового цвета, время от времени переворачивая. Очистить их и нарезать кусочками, грибы и ветчину – кубиками.

Лук и зелень измельчить, редьку натереть на крупной терке. Осторожно смешать все с горошком, залить заправкой и украсить зеленью.

Для приготовления заправки перемешать все ингредиенты.

Хрен положить отдельной горкой на край салатника.

Салат из баклажанов с орехами

Ингредиенты

• *1–2 баклажана*
• *80 г грецких орехов*
• *1 луковица*
• *1–2 зубчика чеснока*
• *70 мл уксуса*
• *красный молотый перец*
• *сушеная зелень*
• *соль по вкусу*

Приготовление

Баклажаны вымыть, обрезать концы, сделать продольный разрез, обдать кипятком и держать в нем 5 минут. Положить овощи под пресс на 30–40 минут, после чего нафаршировать половиной набора продуктов, используемых для соуса сацибели. Оставшуюся половину продуктов для соуса развести слабым уксусом. Добавить соль, залить им фаршированные баклажаны и мариновать 2–3 дня.

Салат из печеных баклажанов

Ингредиенты

• *3 баклажана*
• *2 помидора*

• *молотый тмин*
• *уксус*
• *растительное масло*
• *соль*
• *сахар*

Приготовление

Баклажаны испечь, снять с них кожицу, нарезать тонкими ломтиками, уложить на тарелки. Помидоры очистить от кожицы и семян, мелко нарезать и покрыть ими баклажаны.

Для приготовления соуса положить в миску горчицу, посолить, поперчить, добавить уксус и тмин, перемешать. Затем постепенно влить растительное масло, непрерывно помешивая.

Полученным соусом полить баклажаны.

Мясной суп с баклажанами

Ингредиенты

• *400 г бескостной говядины*
• *1 большой баклажан*
• *1 средняя луковица*
• *1 зубчик толченого чеснока*
• *400 г томатной мякоти*
• *растительное масло*
• *соль*

Приготовление

Мясо нарезать небольшими кусочками.

Баклажан вымыть и нарезать кубиками со стороной примерно 1,5 см. Лук и чеснок очистить, измельчить.

Разогреть в кастрюле масло и обжарить лук, 5 минут. Добавить мясо и кубики баклажана, готовить, помешивая, 7 минут.

Положить чеснок и томатную мякоть. Приправить солью и перцем и тушить на небольшом огне 7 минут.

Влить 1 л воды, довести до кипения, снять пену. Готовить на небольшом огне 20 минут.

Подавать к столу со сметаной и зеленью.

Суп с баклажанами и бараниной

Ингредиенты

• *500 г бараньих ребрышек*
• *2 баклажана*

• *1 луковица*
• *1 морковь*
• *2 черешка сельдерея*
• *3 картофелины*
• *1 сладкий красный перец*
• *1 ст. ложка манной крупы*
• *2 ст. ложки муки*
• *растительное масло*
• *1 лавровый лист*
• *соль*
• *перец*

Приготовление

Положить ребрышки в кастрюлю, залить 1,5 л холодной воды, довести до кипения, снять пену и варить 1 час.

Баклажаны нарезать кубиками, обвалять в муке и обжарить в разогретом масле, 7 минут.

Все овощи очистить и мелко нарезать. Обжарить лук, морковь, сельдерей и перец в оставшемся масле, в течение 10 минут. В кипящий суп положить картофель, через 8 минут – баклажаны и обжаренные овощи, варить 5 минут. Добавить манную крупу, лавровый лист, соль и перец.

Готовить, помешивая, в течение 2–3 минут.

Йогуртовый суп из печеных баклажанов с сыром

Ингредиенты

• *4 баклажана средней величины*
• *50 г сливочного масла*
• *1 луковица средней величины*
• *2 зубчика чеснока*
• *200 мл йогурта*
• *соль*
• *молотый черный перец*
• *250 г сыра фета*
• *листики мяты*

Приготовление

Завернуть каждый баклажан в фольгу и печь на среднем огне до мягкости (в процессе запекания перевернуть). Остудить.

Отделить мякоть от кожицы и поместить в дуршлаг на 30 минут, чтобы вытекла жидкость.

Крупно нарезать лук и чеснок. В кастрюле на слабом огне растопить масло. Добавить лук, чеснок и, помешивая, пассеровать

примерно 10 минут до прозрачности. Влить в кастрюлю 750 мл воды, добавить баклажаны и довести до кипения.

Убавить огонь, накрыть крышкой и варить 20 минут.

Добавить йогурт и взбить с помощью блендера. Посолить и поперчить по вкусу. Поставить в холодильник.

Перед подачей нагреть суп, если необходимо, добавить соль и перец.

Разлить в мисочки, посыпать раскрошенным сыром фета и листиками мяты.

Баклажаны, фаршированные телятиной

Ингредиенты

- *500 г телятины*
- *1 кг баклажанов*
- *500 г помидоров*
- *250 г зелени сельдерея*
- *1–2 небольшие луковицы*
- *100 г мелко нарезанной зелени петрушки*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *200 мл воды*

Приготовление

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить на жире до золотистого цвета.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить приготовленный лук, измельченную зелень петрушки, соль, перец и все тщательно перемешать.

Баклажаны разрезать (вдоль) пополам, удалить сердцевину и обжарить ее на растительном масле.

Баклажаны наполнить приготовленной смесью, завернуть в листья сельдерея и положить в кастрюлю. Залить небольшим количеством воды (200 мл), добавив измельченные на терке помидоры.

Тушить на слабом огне, пока не выкипит вся жидкость.

Готовые баклажаны охладить и украсить зеленью петрушки.

Баклажаны со свининой по-китайски

Ингредиенты

- *1 баклажан*
- *3 сладких перца разных цветов*
- *1 морковь*

• 1 огурец
• 100 г свинина (мякоть)
• 2 зубчика чеснока
• 2 ст. ложки крахмала
• соевый соус
• сахар
• приправа для мяса
• 100 мл воды
• растительное масло (для жарки)
• петрушка

Приготовление

Свинину нарезать брусочками, посолить, добавить специи. Посыпать крахмалом.

Масло раскалить, и на сильном огне пожарить мясо, постоянно помешивая. Мясо переложить на сервировочное блюдо. Нарезать перец, морковь, огурчик тонкими полосками.

Обжарить овощи на масле, в котором готовилось мясо, постоянно помешивая. Выдавить на овощи чеснок, добавить соль. Готовые овощи уложить сверху мяса.

Баклажан почистить и нарезать брусочками.

Затем обжарить на сильном огне, постоянно помешивая. Крахмал залить водой, добавить соевый соус и сахар. Хорошо перемешать. Полить этим соусом баклажаны.

Добавить мелко нарезанную зелень. Уложить баклажаны на овощи, поливая соусом.

По желанию, можно перемешать.

Пицца с баклажанами и лососем

Ингредиенты

• 1 стакан муки
• 1 ч. ложка сухих дрожжей
• 100 мл теплой воды
• 100 мл молока
• 1 ст. ложка оливкового масла
• соль

***Для начинки*:**

• 1 средний баклажан
• 250 г консервированного лосося
• 40 г тертого пармезана

***Для соуса*:**

• 2 ст. ложки томатного соуса
• 1 ст. ложка оливкового масла

• *120 г сыра моццарелла*
• *сухой орегано*
• *оливковое масло*

Приготовление

Для приготовления томатного соуса тщательно перемешать оливковое масло и орегано. Баклажан вымыть, нарезать кружками толщиной 1 см, выложить на смазанный маслом противень. Посыпать солью, сбрызнуть маслом и поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 15 минут.

Лосося разобрать на небольшие кусочки.

Для приготовления теста молоко перелить в большую миску, добавить теплую воду, соль и сухие дрожжи. Всыпать просеянную муку и замесить тесто. Добавить оливковое масло. Тесто тщательно вымесить, накрыть пленкой и поставить в теплое место на 40 минут. Если тесто получилось недостаточно эластичным, добавить еще немного оливкового масла.

Тесто обмять и переложить на присыпанную мукой рабочую поверхность. Еще раз вымесить и с помощью скалки раскатать в лепешку, диаметр которой должен быть больше диаметра формы для выпечки.

Переложить лепешку в форму для выпечки и оформить бортик.

Сделать на поверхности теста несколько проколов ножом или вилкой. Нанести на лепешку ровным слоем приготовленный соус, отступая от края примерно 1,5–2 см. На соус выложить тертый сыр.

Уложить на лепешку кружки баклажана, кусочки лосося и посыпать тертым пармезаном. Поставить форму в разогретую до 200 ˚С духовку на 30 минут.

Баклажаны в масле

Ингредиенты

• *4 кг мелких баклажанов*
• *1,5 л растительного масла*
• *2 л 6 %-ного уксуса*
• *100 г соли*
• *$^1/_2$ измельченного мускатного ореха*
• *10 гвоздик*
• *10 горошин черного перца*
• *1 палочка корицы*

Приготовление

Мелкие баклажаны очистить от кожицы и кипятить в уксусе с солью. Через 15 минут добавить мускатный орех, 5 гвоздик и черный перец. Поварить еще 15 минут, чтобы баклажаны стали достаточно мягкими. Процедить и охладить.

Разложить баклажаны в подготовленные банки, добавить оставшиеся гвоздику и корицу.

Залить баклажаны маслом, закрыть банки и хранить в прохладном месте.

Баклажаны с кинзой

Ингредиенты

- *3 кг баклажанов*
- *1 кг чеснока*
- *500 г кинзы*
- *уксус*

Приготовление

Баклажаны вымыть, отрезать хвостики, отварить в подсоленной воде до мягкости и сложить в отдельную посуду.

Чеснок очистить, каждый зубчик нарезать на 5–8 частей и сложить его в миску.

Баклажаны измельчить маленькими кубиками и добавить к чесноку.

Вымытую и подсушенную зелень кинзы мелко нарезать и смешать с баклажанами и чесноком. Смесь разложить в банки, немного утрамбовывая. Банки залить уксусом. Через некоторое время уксус подлить.

Оставить турши в банках на 12 часов, затем закрыть банки крышками или пергаментной бумагой.

Хранить в холодном месте.

Баклажаны с помидорами и чесноком

Ингредиенты

- *1 кг баклажанов*
- *1 кг помидоров*
- *600 г чеснока*
- *250 мл растительного масла*
- *1–2 лаврового листа*
- *3–5 горошин черного перца*
- *$^1/_2$ ч. ложки уксуса*

Приготовление

Баклажаны очистить и варить в течение 10–15 минут в подсоленной воде до полуготовности. Откинуть их на дуршлаг и остудить.

Остывшие баклажаны нарезать кружочками, посыпать перцем и обжарить на растительном масле до готовности.

Чеснок истолочь, помидоры нарезать кружочками. В банки укладывать слоями: баклажаны, чеснок, помидоры. Желательно, чтобы на каждый кружок баклажанов приходилось немножко чеснока и один кружок помидоров. Утрамбовать и залить маслом, оставшимся от жарения.

Положить в банки лавровый лист, перец, влить уксус. Накрыть крышками и стерилизовать 25–30 минут. Затем герметично укупорить.

Баклажаны соленые

Ингредиенты

- *3 кг баклажан средних размеров*
- *150 г укропа и эстрагона*
- *несколько кусочков хрена*
- *толченый чеснок по вкусу*

***Для рассола*:**

- *1 л воды*
- *2 ст. ложки соли*

Приготовление

Хорошо вызревшие, но не перезревшие баклажаны вымыть и нарезать вдоль примерно на $^2/_3$ по длине баклажана.

Плотно уложить в кастрюлю или банку, перекладывая зеленью, чесноком и хреном. Залить холодным рассолом и положить гнет.

Неделю держать при комнатной температуре, а потом поставить в прохладное место. Баклажаны будут готовы через 1 месяц.

Баклажанная икра с морковью и перцем

Ингредиенты

- *1 кг баклажанов*
- *2 моркови*
- *2 луковицы*
- *2–3 сладких перца*
- *2 красных спелых помидора*
- *растительное масло*

• *соль*
• *пряности и приправы*

Приготовление

Спелые крепкие баклажаны промять, очистить от кожицы, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле. Затем переложить в кастрюлю.

Сладкий перец, репчатый лук и помидоры очистить и нарезать. Морковь натереть на крупной терке.

Все овощи обжарить по отдельности в растительном масле. Затем присоединить к обжаренным баклажанам, посолить.

Добавить черный молотый перец, нарезанный и обжаренный в масле корень сельдерея и другие пряные добавки.

Закрыть крышкой и поставить в духовку на 15–20 минут.

Горячую баклажанную икру разложить в стерильные сухие банки, закрыть крышками.

Стерилизовать в течение 25–30 минут. Дать остыть.

Хранить в холодном месте.

Баклажаны в томате

Ингредиенты

• *10 баклажанов*
• *2 л красных перемолотых томатов*
• *1 стакан растительного масла*
• *3 ст. ложки соли*
• *1 ст. ложка уксуса (добавить в конце варки)*

Приготовление

Баклажаны нарезать наискосок на 4 части, положить в кипящий томат и варить 15 минут под крышкой.

В конце варки положить немного зелени петрушки, сельдерея, кинзы и сахар по вкусу.

Приготовить 3 стерильные литровые банки. На дно каждой банки положить щепотку черного молотого перца и нарезанный зубчик чеснока. Баклажаны аккуратно разложить в банки и залить томатом. В каждую банку добавить по $^1/_2$ стакана растительного масла.

Накрыть крышками и стерилизовать 15–20 минут. Затем банки герметично укупорить.

Закуска из баклажанов с перцем

Ингредиенты

• 6 кг некрупных баклажанов
• 200 г свежего острого перца
• 200 г чеснока
• 600 г моркови
• зелень петрушки
***Для маринада*:**
• 2 л воды
• 1,5 л растительного масла

Приготовление

Баклажаны помыть, срезать плодоножки, разрезать вдоль почти до конца. Половинки обильно посолить, сложить вместе, уложить в емкость и поставить под гнет на сутки.

Затем баклажаны отварить в кипящем маринаде около 7–10 минут, снова сложить в емкость и оставить под гнет на сутки.

Перец и чеснок пропустить через мясорубку, морковь нашинковать соломкой или натереть на крупной терке, обжарить на растительном масле.

Каждую половинку баклажана намазать смесью перца и чеснока, положить между половинками морковь и веточку петрушки, сложить половинки вместе.

Уложить в банки, залить растительным маслом и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

Дыня

Плод дыни – ложная ягода (как и арбуз), имеет разнообразные формы (шарообразные, вытянутые, продолговатые и даже змеевидные). Окраска плодов может быть желтой, зеленой, коричневой или белой. Вес может колебаться от 200 г до 20 кг, а размер – от 45 см до 2 м, в зависимости от сорта.

Дыня – источник фолиевой кислоты (витамин B_9), бета-каротина (витамин А) и витаминов С и Р. Мякоть дыни богата кремнием, железом, калием, магнием, клетчаткой, а также особым ферментом, предотвращающим повреждения тканей тела.

Дыня – отличный десерт, чаще всего ее едят в свежем виде. Дыню можно вялить (получится прекрасная замена конфетам к чаю), мариновать, добавлять в мюсли, каши, пирожки, различные десерты, подавать с мороженым. Из нее варят варенье, джем, мармелад.

Салат из курицы с дыней и сельдереем

Ингредиенты

- *1 дыня*
- *4 вареные куриные грудки*
- *1 стакан нарезанного корня сельдерея*
- *1 стакан нарезанного редиса*
- *4 ст. ложки майонеза*
- *1 вареное яйцо*

Приготовление

Очистить дыню, разрезать пополам, вынуть семена. От каждой половины отрезать по кольцу. Остальное измельчить.

Смешать нарезанную курятину, дыню, редис, сельдерей, нарезанное яйцо и майонез. Охладить. Подавать, предварительно положив на тарелку дынное кольцо и выложив салат посередине.

Салат из курицы с дыней и сыром

Ингредиенты

- *400 г курицы*
- *200 г дыня*
- *50 г листового салата*
- *40 г сыра фета*
- *соль*

• *перец*
• *апельсиновый соус*
• *растительное масло*

Приготовление

Куриную грудку тщательно помыть и обсушить. Филе обжарить на сковороде до готовности.

Дыню нарезать дольками. Листья салата помыть, обсушить и порвать на кусочки. Фету измельчить кубиками.

Все указанные ингредиенты перемешать, выложить на тарелки и подать к столу.

Салат из дыни с персиками

Ингредиенты

• *1 кг дыни*
• *100 г сахарной пудры*
• *100 мл белого сухого вина*
• *1 лимон*
• *1 персик*

Приготовление

Очищенную дыню нарезать небольшими кубиками, пересыпать сахарной пудрой и переложить в салатницу. Из лимонов выжать сок и смешать его с вином. Полученной смесью полить салат.

Перед подачей на стол салат охладить и украсить дольками персиков.

Чесночный суп с дыней и ветчиной

Ингредиенты

• *200 г дыни*
• *1 зубчик чеснока*
• *несколько ломтиков ветчины*
• *240 г миндаля*
• *4 ст. ложки оливкового масла*
• *крошки белого хлеба*
• *уксус*
• *соль*

Приготовление

Миндаль измельчить. Чеснок мелко нарезать.

Перемешать миндаль, чеснок и оливковое масло в блендере.

Добавить по вкусу соль и уксус. Положить хлебные крошки (от их количества будет зависеть густота супа). Все снова перемешать в блендере. Готовый холодный суп украсить шариками дыни и ломтиками ветчины.

Суп из дыни, яблок и лимона

Ингредиенты

- *100 г дыни*
- *70 г яблок*
- *сахар*
- *15 г лимона*
- *1 стакан воды*

Приготовление

Дыню и яблоки очистить, мелко нарезать, засыпать сахаром. Кожуру залить кипятком и варить 10 минут, настоять в течение 1 часа, затем процедить и прокипятить с лимонной цедрой.

Смешать настой и фрукты, добавить лимонный сок.

Запеченная свиная шейка с дыней

Ингредиенты

- *1 кг свиной шейки*
- *500 г дыни*
- *50 мл лимонного сока*
- *50 г сливочного масла*
- *черный молотый перец*
- *чеснок*
- *соль*
- *вода*

Приготовление

Кусок свинины разрезать так, чтобы получилась длинная полоса. Мясо отбить, посолить, поперчить, натереть измельченным чесноком и полить соком лимона. Мясо свернуть в рулет, завернуть в фольгу и оставить мариноваться на 2 часа.

У дыни удалить сердцевину, очистить кожицу, мякоть нарезать кубиками. На сковороде на части сливочного масла обжарить кусочки дыни.

Мясо развернуть, равномерно разложить обжаренные кусочки дыни (немного оставить для соуса), свернуть в рулет и обвязать нитью.

Обжарить рулет на сковороде на оставшемся масле со всех

сторон до золотистой корочки. Мясо выложить в форму для запекания, добавить немного воды, закрыть фольгой и выпекать в духовке 1 час при температуре 200 ˚С.

Для приготовления соуса оставшуюся часть обжаренной дыни смешать с лимонным соком.

Готовый рулет нарезать порционными кусками и полить соусом.

Курица в дыне

Ингредиенты

- *1 курица*
- *1 дыня*
- *2 ст. ложки десертного вина*
- *соль*
- *вода*

Приготовление

Отварить курицу в небольшом количестве воды с вином на слабом огне в течение 30 минут. Затем снять кожу. Дыню помыть, обсушить.

Срезать с более толстого конца верхушку, удалить семена и мякоть.

Положить курицу в дыню накрыть крышкой-верхушкой. Закрепить ее спичками. Переложить дыню в глубокую кастрюлю, налить 1,5 стакана воды и тушить 1,5 часа.

Затем разрезать дыню, вынуть курицу, разрезать мясо на порции. Мякоть дыни вынуть ложкой и положить к мясу вместо гарнира.

Рис с фруктами и овощами в дыне

Ингредиенты

- *300 г риса*
- *250 г дыни*
- *80 г огурцов*
- *80 г красного сладкого перца*
- *80 г желтого сладкого перца*
- *50 г редиса*
- *50 г маслин без косточек*
- *50 г оливок без косточек*
- *листья базилика*
- *6 ст. ложек оливкового масла*
- *соль*

Приготовление

Отварить рис в подсоленной воде. Охладить под струей воды, слить воду. Затем переложить в миску.

Срезать верхнюю часть дыни, вынуть мякоть. Сделать из нее специальной ложечкой небольшие дынные шарики.

Вымыть редис, огурцы и перец. Редис нарезать кубиками, огурцы – кружочками, сладкий перец – соломкой. Нарезать оливки.

Смешать все ингредиенты с рисом. Посолить, добавить рубленые листья базилика, полить оливковым маслом. Перемешать. Выложить салат в пустую дынную половинку. Срез дыни можно сделать зубчатым. Подать к столу.

Творожный десерт с дыней, морковью и сметаной

Ингредиенты

- *1 стакан творога*
- *1 морковь*
- *1 крупный ломтик дыни*
- *3 ст. ложки сметаны*
- *1 ст. ложка меда или сахара*

Приготовление

Размять вилкой творог в течение 5 минут, добавить сметану, перемешать до однородности. Очистить и натереть на мелкой терке морковь, перемешать с творогом, добавив мед или сахар. Снять с ломтика дыни кожуру, мелко нарезать мякоть.

Добавить в творожную массу, перемешать, разложить десерт по креманкам и подать.

Десерт из дыни в имбирном сиропе

Ингредиенты

- *80 г сахара*
- *80 мл воды*
- *1 некрупная дыня*
- *3 см свежего корня имбиря*
- *$^1/_2$ ч. ложки растительного масла*

Приготовление

Очистить имбирь и на мелкой терке его потереть. Сковороду смазать маслом, выложить половину имбиря и обжарить его 5–6 секунд.

Затем всыпать 1 ст. ложку сахара и обжарить 1 минуту. Довести в кастрюле до кипения воду, в которую добавлен оставшийся сахар и имбирь, 10 минут проварить, затем через мелкое сито протереть получившийся сироп, дать ему остыть. Очистить дыню от семян и кожуры, нарезать мелким кубиком. Полить дыню остывшим сиропом, убрать в холодильник на 2 часа.

Перед подачей посыпать карамелизованным имбирем.

Дынное сорбе с медом и йогуртом

Ингредиенты

- *500 мл натурального йогурта*
- *400 г мякоти дыни*
- *150 мл меда*

Приготовление

Нарезать дыню кубиком по 1,5–2 см. Перемешать до однородности жидкий мед с йогуртом, положить дыню, перемешать, уложить смесь в пластиковый контейнер, убрать в морозилку на 2 часа.

Затем достать, перемешать и снова поставить в морозилку. Перед подачей дынное сорбе разложить по креманкам.

Сахарно-лимонный десерт из дыни

Ингредиенты

- *1 кг дыни*
- *2–3 ст. ложки сахара*
- *1 лимон*

Приготовление

Удалить из дыни, разрезав ее пополам, семена, срезать кожуру, нарезать некрупными кубиками. Цедру с лимона снять с помощью терки, отжать из мякоти сок, приготовить из сока лимона и сахара густой сироп.

Добавить в него 1–2 ст. ложки цедры лимона, перемешать и дать смеси остыть.

Полить приготовленным сиропом нарезанную дыню, перед подачей выдержать десерт 30 минут.

Компот из дыни

Ингредиенты

• 1 кг очищенных зрелых дынь

Добавки и пряности (для литровой банки):

• 2 дольки лимона
• маленький кусок апельсиновой цедры
• 1–2 гвоздики
• маленький кусочек палочки гвоздики
• стручок ванили

***Для заливки*:**

• 600 мл воды
• 200 мл столового уксуса
• 650 г сахара

Приготовление

Промытые дыни разрезать пополам, удалить семена с мягкими тканями и разрезать на дольки шириной около 2 см.

Снять кожуру, затем нарезать небольшими кусочками, уложить в таз и залить раствором воды, уксуса и сахара так, чтобы дыня была полностью покрыта. Оставить на 24 часа.

Затем раствор слить, довести до кипения, по частям положить дыню и отварить. Разложить по нагретым банкам, добавить дольки лимона и пряности. Заливку выпарить до половины объема, залить дыни.

Закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться. Хранить в прохладном месте.

Дыня в уксусе

Ингредиенты

• 1,5 кг дыни
• 500 мл белого винного уксуса
• 6 горошин черного перца
• 6 гвоздик
• корица по вкусу
• 60 г сахара
• 1 ч. ложка соли

Приготовление

Дыню с кожицей нарезать кубиками размером 2,5 см. В банки уложить слоями пряности, сахар, соль. Добавить дыню и залить уксусом. Оставить банки открытыми на 1 час.

Перемешивать смесь до растворения сахара. После этого банки закрыть крышками.

Через месяц дыня готова к употреблению.

Маринованная дыня с вишней

Ингредиенты

- *900 г дыни*
- *2 ст. ложки соли*
- *2,2 л воды для маринада*
- *225 г вишни*
- *400 мл воды*
- *150 мл уксуса*
- *1 палочка корицы*
- *1 ч. ложка молотой гвоздики*
- *450 г сахара*

Приготовление

Очистить дыню от корки и нарезать на кубики. Смешать соль с водой, чтобы сделать маринад. Положить дыню в большую миску и залить маринадом. Оставить на ночь, затем процедить.

В кастрюлю влить воду и уксус. Положить корицу, гвоздику, сахар и довести до кипения. Когда сахар растворится, добавить дыню и вишню. Варить на медленном огне в течение 1 часа, пока дыня не станет прозрачной и мягкой. Все перелить в подогретые простерилизованные банки и укупорить.

Держать около 1 месяца перед использованием.

Варенье из дыни

Ингредиенты

- *1 кг дыни*

***Для сиропа*:**

- *1,2 кг сахара*
- *1,5 стакана воды*
- *5 г ванилина*
- *3 г лимонной кислоты*

Приготовление

Для приготовления варенья отбирают не совсем зрелые дыни с плотной и ароматной мякотью.

Дыни очистить от кожицы, разрезать пополам, вычистить сердцевину с семенами и нарезать кубиками. Бланшировать в кипящей воде 8 минут, охладить холодной водой и дать ей стечь.

Затем залить дыню горячим сиропом и выдержать 6–7 часов. После этого на медленном огне довести до кипения, варить 2–3 минуты и снять с огня. Оставить на 5–6 часов, затем вновь поставить на огонь, довести до кипения и кипятить несколько

минут.

В третий раз, после 10–12 часов выдержки, сварить до готовности. Перед окончанием варки добавить ванилин и лимонную, кислоту.

Готовое варенье перелить в банки горячим, закрыть крышками.

Варенье из дыни и малины

Ингредиенты

- *1 кг дыни*
- *300 г малины*
- *800 г сахарного песка*
- *1 лимон*
- *1 стакан воды*

Приготовление

С лимона срезать цедру (без белого налета), засыпать ее сахарным песком, залить лимонным соком и оставить на 1 час. Тем временем вымыть дыню, обсушить, разрезать на 4 части. Срезать кожуру, удалить семена и нарезать на небольшие кусочки. Промыть и обсушить малину. В кастрюлю с водой влить лимонный настой без цедры, добавить сахар и варить на слабом огне, помешивая.

Когда сироп закипит, добавить дыню и продолжать варить на слабом огне без помешивания.

Когда дыня размякнет, добавить малину.

Варить на слабом огне, пока варенье не загустеет. Готовое варенье разложить в стерилизованные банки и закрыть крышками.

Варенье из дыни и бананов

Ингредиенты

- *750 г дыни*
- *400 г бананов*
- *800 г сахарного песка*
- *2 лимона*
- *1 стакан воды*

Приготовление

Вымыть дыню, обсушить и разрезать на 4 части. Срезать кожуру, удалить семена и нарезать на кусочки. Положить дыню в кастрюлю вместе с сахаром и оставить на ночь. После этого

добавить сок 1 лимона и перемешать. Варить на слабом огне около 30 минут.

Помыть второй лимон, обсушить и нарезать очень тонкими кружочками. Почистить бананы и нарезать их ломтиками.

Добавить лимон и бананы к дыне, варить все на среднем огне, пока все фрукты не станут мягкими. Затем увеличить огонь и продолжать варить, пока варенье не загустеет.

Готовое варенье разложить в банки и закрыть крышками.

Мед из дыни

Приготовление

Зрелые дыни с нежной ароматной мякотью разрезать, очистить от семян, срезать мякоть, измельчить ее или пропустить через мясорубку. Отжать сок, процедить и уварить, снимая пену, до нужной густоты.

Готовность проверить по капле (капля должна застывать).

Горячую массу разложить по банкам и закрыть крышками.

Джем из дыни с яблочным соком

Ингредиенты

- *1 кг перезрелой дыни*
- *1 стакан яблочного сока*
- *1 кг сахара*

Приготовление

Дыню очистить от кожуры, удалить семена с внутренней частью мякоти и нарезать на кусочки.

Положить дыню в кастрюлю, влить яблочный сок и варить в течение 10–15 минут.

Добавить сахар и варить до готовности. Горячим джемом заполнить подготовленные банки и герметично укупорить крышками.

Джем из вишен и дыни

Ингредиенты

- *250 г дыни*
- *500 г вишни без косточек*
- *750 г сахара*
- *1 палочка корицы*
- *3 ст. ложки вишневой водки*

Приготовление

Перемешать вишни с мякотью дыни, нарезанной на очень тонкие ломтики, добавить сахар, корицу, дать настояться 1–2 часа. Кипятить 4 минуты на сильном огне.

Затем влить вишневую водку. Джем сразу разлить в чистые банки и закрыть крышками.

Цукаты из дыни

Ингредиенты

- *1 кг дыни*
- *5 стаканов сахара*

Приготовление

Дыню, разрезанную на дольки, очистить от мякоти с семенами, посыпать сахаром и оставить на 10 часов.

Слить сок, уварить до густоты, полить дыню 3–4 раза и варить в нем до прозрачности. Пересыпать сахаром, выложить на противень и сушить в духовке при температуре 40 °С.

Посыпать сахаром, хранить в стеклянной посуде с закрытой крышкой.

Засахаренная дыня

Ингредиенты

- *1 кг зрелой дыни*

***Для первой заливки*:**

- *600 мл воды*
- *150 мл столового уксуса*

***Для второй заливки*:**

- *2 кг сахарного песка*
- *кусочек стручка ванили*
- *1,5 л воды*
- *кусочек палочки корицы*
- *2 гвоздики*

Приготовление

Дыню разрезать на узкие дольки. Снять кожуру, затем нарезать кубиками. Залить дыню первой заливкой и оставить на 12 часов.

Затем дыню отцедить и отварить в чистой воде 10 минут. Приготовить вторую заливку, довести ее до кипения, положить дыню и варить до загустения. Оставить на ночь.

Затем дыню снова прокипятить и опять оставить на ночь. На

третий день дыню снова варить, пока заливка не загустеет до консистенции сиропа. Дыню вынуть, дать хорошо обсохнуть, разложить на подносе тонким слоем и оставить обсыхать.

Затем обвалять в сахарном песке и уложить в коробки.

Дыню можно сразу же после окончания варки разложить по нагретым банкам, залить горячей заливкой. Банки закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Кабачок

Плоды – удлиненной цилиндрической формы, в биологической спелости зеленые, белые или желтые. Их собирают по мере созревания. Витаминов (С, B_1, B_3, B_6, РР, а также каротина) в кабачках немного – так же, как и зольных элементов, но этот овощ богат калием. При созревании кабачков содержание витаминов в плодах уменьшается. Органических кислот, натрия, кальция, магния, фосфора и железа в них тоже довольно мало. Зато кабачки – ценный источник меди и других микроэлементов, участвующих в кроветворении. Диетические достоинства овоща обусловлены благоприятным соотношением калия и натрия, малой калорийностью и низким содержанием клетчатки.

Благодаря последнему качеству кабачки используются в диетическом питании при необходимости восстановления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки.

Салат из тушеных кабачков

Ингредиенты

- *3 небольших кабачка*
- *3 ст. ложки растительного масла*
- *3 зубчика чеснока*
- *1 маленький пучок зеленого лука*
- *соль*
- *черный молотый перец по вкусу*
- *1 ч. ложка подсоленных семян кунжута*

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить от кожицы и семян и нарезать ломтиками. Затем посолить и через 10 минут немного отжать выделившуюся влагу.

Разогреть растительное масло и потушить кабачки на слабом огне под крышкой, чтобы они не зарумянились, а стали прозрачными.

Зеленый лук промыть, обсушить и нарезать колечками. Чеснок очистить и измельчить.

Добавить лук и чеснок в кабачки, заправить по вкусу перцем, кунжутом, перемешать и прогреть. Подавать салат охлажденным.

Салат из кабачков с кефиром

Ингредиенты

- *350 г кабачков*
- *350 г маринованных огурцов*
- *3 зубчика чеснока*
- *150 мл кефира или кислого молока*
- *растительное масло*
- *зелень*
- *черный перец (молотый)*
- *соль*

Приготовление

Кабачки мелко нарезать, добавить к ним натертый на терке чеснок, соль и перец и заправить предварительно взбитой смесью из кефира и растительного масла. Салат украсить зеленью.

Салат из кабачков с хреном

Ингредиенты

- *500 г кабачков*
- *20 г хрена в уксусе*
- *100 г репчатого лука*
- *100 г помидоров*
- *100 г майонеза*
- *зелень*

Приготовление

К кабачкам, нарезанным соломкой, добавить хрен перемешать, накрыть крышкой и оставить на 30–40 минут в прохладном месте. При подаче посыпать рубленым репчатым луком, укропом.

Готовый салат украсить дольками помидоров и полить майонезом.

Суп из кабачков с брынзой

Ингредиенты

- *2 средних размеров кабачка*
- *2 ст. ложки муки*
- *растительное или сливочное масло*
- *100 г тертой брынзы*
- *200 мл квашеного молока*
- *рубленая зелень укропа*
- *соль*
- *молотый черный перец*

Приготовление

Приготовить белую пассеровку из муки и растительного (сливочного) масла, развести ее небольшим количеством кипятка, посолить и довести до кипения.

Положить в суп очищенные и нарезанные мелкими кубиками кабачки, варить до мягкости, затем добавить натертую на крупной терке брынзу и заправить суп квашеным молоком.

Готовый суп подать на стол теплым, посыпав черным молотым перцем и рубленой зеленью укропа по вкусу.

Суп из кабачков со свежими грибами

Ингредиенты

- *200 г свежих грибов*
- *1–2 луковицы*
- *корень петрушки или сельдерея*
- *1–2 ст. ложки растительного масла*
- *3–4 картофелины*
- *1 молодой кабачок*
- *зелень для заправки*
- *соль*

Приготовление

Ножки свежих грибов, корень, лук мелко порубить и потушить в растительном масле. Кастрюлю поставить на огонь, положить нарезанные шляпки, залить кипящей водой, посолить и довести до готовности.

Добавить картофель, нарезанный кубиками, и корень с ножками грибов, проварить.

За 3–5 минут до окончания варки в суп положить кружки или дольки кабачков. Суп разлить по тарелкам и в каждую тарелку добавить зелень.

Куриный суп с кабачками

Ингредиенты

- *300 г курицы*
- *150 г кабачков*
- *150 г баклажанов*
- *1 луковица*
- *1 яйцо*
- *100 мл простокваши*
- *мука*

• *сок лимона*
• *сливочное масло*
• *соль*

Приготовление

Курицу сварить в подсоленной воде вместе с очищенным и мелко нарезанным луком. Мясо вынуть из бульона, освободить от костей и мелко нарезать.

Овощи очистить, мелко нарезать и положить в кипящий бульон. Когда они сварятся, заправить суп простоквашей мукой и яйцом, влить лимонный сок, вновь положить куриное мясо и добавить сливочное масло.

Пряное рагу из кабачка с говядиной

Ингредиенты

• *3 кабачка*
• *5 луковицы*
• *3 моркови*
• *3 стебля сельдерея*
• *300 г говядины (овощного или томатного)*
• *зелень укропа и петрушки*
• *корица*
• *кардамон*
• *перец*
• *соль*
• *растительное масло*

Приготовление

Мясо нарезать мелкими кубиками. Лук, кабачки, морковь и сельдерей измельчить небольшими кусочками.

На растительном масле слегка спассеровать репчатый лук, добавить мясо и обжарить все вместе.

Выложить к мясу морковь, кабачки и сельдерей. Накрыть крышкой и тушить примерно 15 минут.

Затем посолить, поперчить, добавить специи и залить все соком. Накрыть рагу крышкой и тушить на среднем огне до загустения соуса.

Добавить мелко нарезанную зелень.

Кабачки, фаршированные мясом

Ингредиенты

• *1 кабачок*

• *400 г фарша*
• *150 мл кефира*
• *20 г манной крупы*
• *2 луковицы*
• *петрушка*
• *салат зеленый*
• *1 огурец*
• *1 сладкий перец*
• *растительное масло*
• *соль*
• *перец*

Приготовление

Лук измельчить, обжарить на масле до золотистого цвета.

Кабачок разрезать поперек на 6 частей, очистить от семян.

В фарш добавить обжаренный лук, кефир, манную крупу, соль, перец и дать постоять минут 30.

Петрушку измельчить, оставив несколько веточек для украшения. Измельченную петрушку добавить в фарш, хорошо перемешать и заполнить полученным фаршем кабачки.

Поставить в разогретую до 180 ˚С духовку на 30 минут. Затем духовку выключить, оставив в ней кабачки еще на некоторое время.

Подать фаршированные кабачки на листе салата с огурцом и сладким перцем, предварительно нарезанными брусочками.

Свинина, запеченная с кабачками

Ингредиенты

• *1 кг свиной вырезки*
• *4–5 небольших кабачков*
• *500 г помидоров*
• *400 г сыра*
• *2–3 ст. ложки майонеза*
• *соль*
• *перец*
• *приправы по вкусу*
• *растительное масло для противня*

Приготовление

Свиную вырезку нарезать поперек волокон и слегка отбить, выложить на смазанный противень, приправить солью и перцем. Поверх свинины выложить нарезанные кружками кабачки, помидоры, приправить солью, перцем и базиликом.

Смазать помидоры майонезом и посыпать тертым сыром.

Запекать при 180 ˚С около 40 минут, до румяной корочки.

Кабачки, запеченные с курицей и брынзой

Ингредиенты

- *500 г кабачков*
- *400 г куриного филе*
- *100 г моркови*
- *100 г репчатого лука*
- *200 г брынзы или творога*
- *100 мл томатного сока*
- *оливковое масло*
- *соль*
- *приправа к мясу*

Приготовление

Кабачки нарезать кольцами, чайной ложкой сделать выемки. Обжарить кабачки в небольшом количестве масла.

Куриную грудку нарезать кусочками, обжарить на растительном масле. Добавить натертую морковь и лук, нарезанный мелкими кубиками, еще немного поджарить. Влить томатный сок, посолить и добавить приправы по вкусу. Тушить на сковороде до тех пор, пока сок не выкипит.

Выложить на противень кабачки, в середину положить куриную начинку. Запекать в горячей духовке до готовности.

Перед подачей на стол посыпать брынзой или творогом.

Кабачки, фаршированные рисом и рыбой

Ингредиенты

- *1 средний кабачок до 30 см длиной*
- *300 г свежей горбуши*
- *1 среднего размера головка репчатого лука*
- *2 ст. ложки с верхом отварного риса*
- *$^1/_2$ ч. ложки соли*
- *200 г майонеза*
- *50 г твердого сыра*
- *1 ст. ложка панировочных сухарей*
- *1 ст. ложка растительного масла*

Приготовление

С кабачка тонким ножом удалить кожуру и нарезать на 8 кружочков, примерно по 2–3 см толщиной. Удалить сердцевину.

Противень смазать маслом, посыпать тонким слоем панировочных сухарей. Поверх сухарей на равном расстоянии разложить кольца кабачков.

Мелко нарезать рыбу и очищенный репчатый лук, добавить вареный рис, соль и хорошо перемешать.

Заполнить начинкой полости кабачков, хорошо уплотнить.

Сыр нарезать тонкими пластинками.

Кабачки смазать тонким слоем майонеза и закрыть пластинками сыра.

Противень с фаршированными кабачками поместить в предварительно нагретую до 180 ˚С духовку и запекать 45 минут.

Готовые кабачки вынуть из духовки, слегка остудить, не снимая с противня.

Затем разложить по 2 кружка на порцию и украсить зеленью.

Пицца с кабачками и ветчиной

Ингредиенты

- *2 кабачка*
- *2 помидора*
- *100 г сыра*
- *150 г ветчины*
- *чеснок*
- *2 яйца*
- *растительное масло*
- *150 г муки*
- *125 мл молока*
- *перец*
- *соль*

Приготовление

Нарезать кабачки кружками, посолить, обжарить.

Уложить на сковороду ингредиенты слоями: кабачки, томаты, измельченный чеснок, ветчина, тертый сыр.

Приготовить тесто из молока, яиц, муки и соли.

Залить им пиццу и запекать в течение 15 минут.

Кабачки кружочками в томатном соусе

Ингредиенты

- *1,4 кг кабачков*
- *260 г моркови*
- *30 г белых кореньев (петрушка, пастернак, сельдерей)*
- *50 г репчатого лука*

• *5 г зелени*
• *100 мл растительного масла*
• *400 мл томатного соуса*

Приготовление

Кабачки вымыть, очистить от кожицы и нарезать на кружочки толщиной 1,5–2 см.

Морковь и белые коренья вымыть, очистить и измельчить; репчатый лук почистить и нарезать кольцами. Подготовленные овощи обжарить на растительном масле.

Зелень вымыть, измельчить и смешать с обжаренными овощами. В подогретые банки налить немного томатного соуса и положить послойно обжаренные кружочки кабачков и другие овощи. Сверху залить горячим томатным соусом. Банки накрыть крышками и прогреть в кипящей воде:

– емкостью 0,5 л – 50 минут,

– емкостью 1 л – 90 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Кабачки консервированные

Ингредиенты

• *600–700 г кабачков*
• *40 г пряностей*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*
• *1 ст. ложка соли*
• *100 мл 9 %-ного уксуса*

Приготовление

Отобрать молодые плотные с неразвитыми семенами кабачки диаметром не более 4–5 см, тщательно промыть (кожицу у молодых кабачков можно не снимать), нарезать кружочками толщиной 1 см, положить в стерильные банки с пряностями.

В воду добавить соль и уксус, довести ее до кипения, затем рассол охладить и залить кабачки.

Банки прикрыть стерильными крышками, поставить в кастрюлю с водой и простерилизовать в течение 30 минут, считая от начала кипения воды в кастрюле.

После стерилизации банки закатать, перевернуть вверх дном и охладить.

Закуска из кабачков

Ингредиенты

• 6 кг кабачков
• 200 г чеснока
• 1 пучок петрушки или укропа
• 150 г соли
• 100 г сахара
• 500 мл уксуса
• 1 л растительного масла
• перец горошком

Приготовление

Уксус, масло, сахар, соль смешать, довести до кипения в кастрюле. Положить кабачки диаметром 4–5 см, нарезанные толщиной 1,5–2 см.

Варить 7–10 минут. За 3 минуты до готовности положить нарезанную зелень. Все овощи должны быть хорошо вымыты и просушены. Готовую закуску разложить в вымытые и просушенные банки. Закрыть металлическими или полиэтиленовыми крышками.

Хранить заготовки в домашних условиях без холодильника.

Кабачки в заливке из соков свеклы и яблок с растительным маслом

Ингредиенты

• 1 кг кабачков

***Для заливки*:**

• 200 мл сока свеклы
• 200 мл яблочного сока
• 200 мл растительного масла
• 2 г аскорбиновой кислоты (или 3 г лимонной)
• 1 ст. ложка молотых семян укропа

Приготовление

Кабачки нарезать кружочками, уложить в 3-литровую банку, залить кипящей заливкой и укупорить.

Закуска из кабачков в свекольном соке

Ингредиенты

• 2 кг кабачков
• 2 ст. ложки молотого кориандра
• 1 л сока красной свеклы
• 30 г соли

• *3 г лимонной кислоты*

Приготовление

Кабачки, нарезанные дольками, уложить в банки, залить 3 раза кипящей заливкой и закатать крышками.

Для приготовления заливки свекольный сок влить в кастрюлю, добавить молотый кориандр, соль и лимонную кислоту. Довести до кипения.

Закуска из кабачков в смородино-яблочном соке

Ингредиенты

• *2 кг кабачков*
• *1 стакан растительного масла*
• *1 стакан сока красной смородины*
• *1 стакан яблочного сока*
• *1 ст. ложка молотых семян укропа*
• *2 г аскорбиновой кислоты или 3 г лимонной*

Приготовление

Нарезанные кружочками кабачки уложить в трехлитровую банку, добавить укроп, залить кипящей заливкой и закатать.

Для приготовления заливки в кастрюлю влить масло, сок, добавить семена укропа и кислоту.

Закуска из кабачков во фруктово-яблочном соке

Ингредиенты

• *400 г кабачков*
• *300 г моркови*
• *300 г яблок*
• *500 мл яблочного сока*
• *500 мл воды*
• *50 г меда или сахара*
• *30 г соли*
• *10 листьев лимонника*

Приготовление

Кабачки, морковь, яблоки нарезать дольками, уложить в простерилизованную банку, залить кипящим раствором.

Герметично укупорить крышками.

Сок кабачковый с томатным соком и зеленью

Ингредиенты

- *2 л кабачкового сока*
- *1 л томатного сока*
- *10 г укропа*
- *20 г эстрагона*
- *80 г соли*

Приготовление

Для приготовления сока желательно использовать молодые кабачки (8–12-дневные завязи) длиной 15 см и диаметром 5 см, имеющие самую нежную мякоть. Можно использовать кабачки и больших размеров, но тогда сок будет менее нежный.

Томаты и кабачки вымыть, обдать крутым кипятком и отжать сок. Укроп и эстрагон измельчить, посолить и залить зелень соком.

Смесь нагреть до кипения, варить в течение 5 минут, разлить в стерильные банки и укупорить.

Варенье из кабачков с медом

Ингредиенты

- *1 кг кабачков*
- *1 кг меда*
- *400 мл воды*
- *1 лимон*

Приготовление

Очищенные от кожицы кабачки нарезать кубиками и бланшировать 3 минуты. Охладить в воде и залить сиропом из меда и воды.

Настоять 3–5 часов, довести до кипения и снова настоять 3–5 часов. Затем варить до готовности, добавив в конце варки сок и цедру лимона.

Огурец

Одна из самых древних и распространенных овощных культур. Они по-своему хороши как в свежем, так и в переработанном видах.

Огурец содержит сахар, преимущественно глюкозу и фруктозу. В состав его сухих веществ входят также азотистые соединения, клетчатка, органические кислоты. Витаминами огурцы небогаты, минеральных веществ в них также немного, но по содержанию йода культура превосходит остальные овощи. Характерный вкус придают огурцам содержащиеся в них в небольшом количестве эфирные масла.

Основная роль огурцов – улучшение вкусовых свойств пищи. Они обладают приятным ароматом и освежающим вкусом.

При консервировании огурцов большое значение имеет сорт. Так, салатные сорта непригодны для заготовки на зиму. Такие огурчики, как правило, имеют белые шипики, их кожица малопроницаема для маринада.

Салат из филе цыпленка со свежими грибами и сыром

Ингредиенты

- *200 г филе цыпленка*
- *200 г грибов*
- *3 корня сельдерея*
- *50 г сыра*
- *1 соленый огурец*
- *2 свежих помидора*
- *150 г майонеза*
- *соль*

Приготовление

Мясо цыпленка, свежие грибы и корни сельдерея отварить, остудить и нарезать соломкой. На мелкой терке натереть сыр. Соленый огурец нарезать кружочками, помидоры – ломтиками.

Все продукты и половину нарезанных помидоров перемешать, посолить и залить майонезом.

Салат украсить оставшимися ломтиками помидоров.

Салат из огурцов с зеленым луком

Ингредиенты

• *3–4 свежих огурца*
• *1 пучок зеленого лука*
• *1 ст. ложка столового уксуса*
• *щепотка красного острого перца*
• *соль*

Приготовление

Огурцы вымыть и нарезать полукружиями. Сбрызнуть уксусом и дать постоять 20 минут. Зеленый лук, промыть, обсушить и нарезать колечками.

Добавить к огурцам, перемешать, посолить и заправить острым перцем.

Салат мясной с зеленью

Ингредиенты

• *200 г мяса*
• *4–5 картофелин*
• *2 огурца*
• *100 г зеленого салата*
• *100 г майонеза*
• *уксус*
• *соль по вкусу*

Приготовление

Мясо (вареное или жареное), вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. Добавить майонез, соль и уксус. Смешать все компоненты, сложить в салатник и украсить листьями салата, нарезанными огурцами и кусочками мяса.

Телятина заливная с солеными огурцами

Ингредиенты

• *1 задняя нога теленка*
• *100 г сливочного масла*
• *1 банка горчицы*
• *2 ст. ложки желатина*
• *200 мл бульона*
• *100 г зеленого салата*
• *4 моркови*
• *4 вареных яйца*
• *3–4 соленых огурца*
• *2 моченых яблока*
• *соль по вкусу*

Приготовление

Заднюю ногу обмыть, обсушить, смазать горчицей и поставить на ночь в холодильник. Затем горчицу снять, а ногу натереть солью и смазать маслом. Выложить на противень, подлить воды и поставить в нагретую духовку. Через 2 часа перевернуть, периодически поливая выделившимся соком.

Готовый окорок охладить, нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо. Края блюда украсить нарезанными яйцами, морковью, зеленым салатом, солеными огурцами и дольками яблок.

Залить все соком, в котором тушился окорок, предварительно смешанным с крепким бульоном и растворенным в нем желатином, дать застыть.

Суп-пюре из свежих огурцов

Ингредиенты

- *1,5 л бульона*
- *7 свежих огурцов*
- *4 ст. ложки сливочного масла*
- *2 свежих яйца*
- *3 вареных яичных желтка*
- *гренки*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *гренки*

Приготовление

Огурцы очистить от кожуры и припустить в небольшом количестве подсоленной воды. Затем протереть их через сито.

Горячий бульон влить в горшочек, добавить взбитые свежие яйца, соль, перец. Горшочек накрыть крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку на 30 минут. При подаче к столу суп посыпать измельченными желтками. В каждую тарелку добавить по 1 ст. ложке сливочного масла, подать суп с гренками.

Рыбацкая солянка

Ингредиенты

- *1–1,5 кг рыбы*
- *2–2 $^1/_2$ л воды*
- *1–2 луковицы*
- *1 морковь*

• 1 корень петрушки с зеленью
• 1 ломтик корня сельдерея
• 4–5 горошин черного перца
• 1 лавровый лист
• соль

***Для заправки*:**

• 4–5 луковиц (примерно 200 г)
• 50 мл растительного масла
• 2 ст. ложки томата-пюре или 2–3 помидора
• 2–3 соленых (или маринованных) огурца
• 100–150 г свежих, соленых (или маринованных) грибов
• черный молотый перец
• сахар
• $^1/_2$ лимона

Приготовление

Очищенную и подготовленную рыбу нарезать на филе без кожи. Из более мелкой рыбы и оставшихся костей и голов вместе со специями сварить бульон, после этого процедить и остудить.

Лук нарезать кольцами и полукольцами. Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать на четыре части, удалить семена, нарезать кусочками толщиной 2–3 см. Сваренную отдельно рыбу нарезать тонкими ломтиками. Лук слегка пассеровать в масле (в другой посуде), добавить томат-пюре, тонкие дольки или кубики соленых огурцов, а также нарезанные грибы. Затем подлить горячего бульона и варить в течение 15–20 минут.

При подаче на стол добавить в суп измельченный укроп или зелень петрушки, ломтики лимона без цедры, мякоть отваренной в бульоне рыбы, очищенную от костей.

Можно также добавить маринованные сливы, каперсы, маслины.

Мясо, поджаренное с огурцами

Ингредиенты

• 500 г огурцов
• 1 кг мяса
• 1 большая луковица
• 1 ст. ложка майонеза
• кусочек имбиря
• растительное масло
• соль

Приготовление

В сковороде довести до кипения растительное масло и положить туда мелко нарезанный свежий имбирь. Обжарить его до золотистого цвета.

Добавить мясо, нарезанное полосками. Перемешать. Жарить мясо на сильном огне, постоянно помешивая. Когда мясо подрумянится, положить майонез и готовить 2 минуты.

Добавить в сковороду огурцы, нарезанные тонкими кружочками, посолить. Когда огурцы подвялятся и обжарятся – убавить огонь и накрыть крышкой.

Довести до готовности.

Белуга с огурцами

Ингредиенты

- *1,7 кг белуги*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *100 г огурцов*
- *100 г каперсов*
- *300 г майонеза*
- *2 ст. ложки кетчупа*
- *1 стакан рыбного бульона*
- *1 лимон*
- *40 г панировочных сухарей*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Приготовление

Белугу разделать, нарезать порционными кусками (с кожей и костями), ошпарить и обсушить на бумажных салфетках.

После этого посолить, поперчить, обвалять в панировочных сухарях и сложить в смазанный маслом горшочек.

Огурцы и каперсы мелко порубить и соединить с майонезом. Добавить кетчуп, рыбный бульон, перемешать и довести до кипения.

Полученным соусом полить рыбу в горшочке, закрыть крышкой и поставить в разогретую духовку.

Готовую рыбу выложить на блюдо, украсить нарезанным лимоном.

В качестве гарнира подать картофельное пюре.

Огурцы свежие в яичном белке

Приготовление

Выбрать самые лучшие молодые огурцы, срезая их таким

образом, чтобы впоследствии можно было повесить их за стебель. Затем огурцы тщательно вымыть и хорошенько обсушить.

Покрыть огурцы яичным белком, образующим жесткий слой, через который не может проникнуть воздух.

Смазанные таким образом огурцы просушить и повесить в сухое место на веревки за стебли стеблям.

Развешанные огурцы могут долгое время храниться в свежем виде.

От такого продолжительного хранения огурца вкус его не портится.

Перед употреблением огурца консервант удалить.

Огурцы, маринованные с горчицей и хреном

Ингредиенты

- *5 кг огурцов*
- *1 л 9 %-ного столового уксуса*
- *по 5–6 горошин белого и черного перца*
- *3–4 шт. гвоздики*
- *4–5 горошин английского перца*
- *1 корень хрена*
- *2 головки репчатого лука*
- *1–2 головки чеснока*
- *4 ст. ложки горчицы*

Приготовление

Зеленые свежие огурцы очистить, разрезать вдоль на 4 или более частей, вымыть их и осторожно обсушить салфеткой. Сложить огурцы в кастрюлю и залить горячим уксусом так, чтобы он покрыл овощи. Дать постоять 2 дня. Потом слить уксус, вскипятить его и, горячим, опять залить огурцы: повторить это еще раз спустя 2 дня.

Белый и черный перец, гвоздику и английский перец истолочь. Хрен, репчатый лук и чеснок мелко нарезать. Прибавить горчицу, перемешать все компоненты и обвалять в этой смеси вынутые из уксуса огурцы. Затем сложить их в банки, пересыпать смесью хрена, лука и чеснока, залить горячим уксусом. Банки укупорить.

Огурцы, консервированные по-итальянски

Ингредиенты

- *1 кг огурцов*
- *1 кг томатов*

• *2–3 крупные луковицы*
• *2–3 крупных сладких перца*
• *2–3 зубчика чеснока*
• *1–2 г порошка острого перца*
• *2–3 ст. ложки растительного масла*
• *1 ст. ложка животного жира*
• *соль*
• *майоран*

Приготовление

Огурцы нарезать небольшими кусочками, недозрелые томаты – дольками, лук – кольцами, перец очистить и измельчить полосками или кусочками. Подготовленные овощи вместе с чесноком тушить на масле до размягчения. Под конец добавить соль и приправы.

Фасовать в горячем виде и пастеризовать банки при 95 °С:

– емкостью 0,5 л – 7–10 минут,

– емкостью 1 л – 15–20 минут.

Употреблять в холодном и горячем видах.

Огурцы в горчице

Ингредиенты

• *1 кг мелких огурцов*
• *150 г репчатого лука*
• *1 пучок укропа*
• *300 мл винного или 9 %-ного уксуса*
• *350 г сухой горчицы*
• *1 лавровый лист*
• *1 ч. ложка перца*

Приготовление

Мелкие огурцы вымыть и насухо вытереть. Нарезать лук и укроп и вместе с сухой горчицей положить в уксус и нагреть. Добавить растертый лавровый лист и перец.

Затем, помешивая, вскипятить. Положить огурцы, осторожно переворачивая их, в жидкость, дать закипеть, снять с огня и, горячими, вместе с жидкостью разложить по банкам и немедленно укупорить их.

Огурцы в уксусе по-швейцарски

Ингредиенты

• *1 кг огурцов (корнишонов)*

• *1 кг мелкого лука*
• *3–4 лавровых листа*
• *8–10 г черного перца*
• *9 %-ный столовый уксус*
• *зелень эстрагона*

Приготовление

Огурцы очистить и сложить в банки, добавить очищенные лук, зелень и черный перец. Залить холодным уксусом, укупорить и поставить в холодное место. Продукт готов к употреблению через 1,5 месяца.

Стерилизованные огурцы

Ингредиенты

• *450 г огурцов*
• *10 г пряностей (кориандр, соцветия укропа, измельченный хрен, соцветия или семена горчицы)*
• *500 мл 6 %-ного столового уксуса*
• *80 г соли*
• *1 л воды*

Приготовление

Огурцы замочить в холодной воде, после чего несколько раз промыть сильной струей проточной воды.

Промытые огурцы уложить в литровые банки. В каждую поместить одинаковые по длине, толщине, форме и цвету плоды.

Необходимо следить затем, чтобы огурцы заполнили банку полностью.

Пряности промыть большим количеством проточной воды.

Приготовить заливку из воды, уксуса и соли.

Раствор необходимо довести до кипения, процедить и охладить до 70 °С.

Уложенные в банки огурцы залить горячей заливкой. Наполненные банки укупорить и стерилизовать:

– емкостью 0,5 л – 7–10 минут,
– емкостью 1 л – 15–20 минут.

Огурцы в тыквенно-яблочном соке

Ингредиенты

• *1 кг огурцов*
• *1 л тыквенного сока*
• *300 мл яблочного сока*

Приготовление

Небольшие огурчики хорошо вымыть, обдать крутым кипятком, уложить в 3-литровую банку. Приготовить заливку из тыквенного и яблочного сока (можно использовать только яблочный).

Кипящим раствором залить огурцы, через 3–5 минут раствор слить в кастрюлю и снова довести до кипения. Повторить еще 2 раза. После третьего раза банку укупорить.

Огурцы в щавелевом соке

Ингредиенты

• *1 кг огурцов*

***Для заливки*:**

• *300 г щавеля*

• *800 мл воды*

Приготовление

Огурцы вымыть, затем погрузить на 2–3 секунды в кипящую воду и уложить в 3-литровую банку.

Для приготовления заливки щавель перебрать, промыть, отварить в воде и протереть через сито. Полученную массу прокипятить. Горячей массой на несколько минут залить огурцы, затем слить ее.

Массу снова довести до кипения и залить банку. Повторить три раза, затем банку укупорить.

Огурцы в клюквенном соке

Ингредиенты

• *1 кг огурцов*

***Для заливки*:**

• *300 г клюквы (калины)*

• *800 мл воды*

Приготовление

Огурцы вымыть, погрузить на 2–3 секунды в кипящую воду, затем уложить в 3-литровую банку.

Клюкву (можно взять ягоды калины) отварить в воде, протереть через сито и прокипятить.

Залить на несколько минут огурцы приготовленной кипящей массой, затем слить. После третьей заливки банку укупорить.

Огурцы малосольные

Ингредиенты

- *20 свежих огурцов*
- *75–100 г соли*
- *20 г корня (или 2 листа) хрена*
- *20 г укропа*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *1,5 л воды*

Приготовление

Отобрать мелкие огурцы с зеленой кожицей, упругие и плотные, с недоразвитыми семенами (пожелтевшие для переработки непригодны), тщательно промыть, срезать кончики.

Подготовленные огурцы положить в стеклянную банку или фарфоровый (керамический) бочонок, переслоив ветками укропа с зонтиками, листьями или нарезанными тонкими ломтиками корня хрена и дольками чеснока.

Залить доверху соленым горячим раствором. Через сутки огурцы готовы к употреблению.

Огурцы соленые

Ингредиенты

- *5 кг огурцов*
- *75 г укропа*
- *по 15 г корней и листьев хрена*
- *10 г чеснока*
- *3 г свежего (или 2 г сушеного) стручкового жгучего перца*
- *25 г листьев и черешков сельдерея*
- *25 г листьев черной смородины*

***Для рассола*:**

- *1 л воды*
- *60–70 г соли*

Приготовление

В качестве пряных добавок можно использовать дубовые, вишневые листья, эстрагон, майоран, чабер и др.

Огурцы перебрать, промыть. Зелень и пряные добавки перебрать, промять, нарезать кусочками. На дно тары положить примерно $^1/_3$ зелени и пряностей, затем рядами уложить огурцы до половины тары, на них положить еще $^1/_3$ зелени и пряностей, затем снова огурцы и сверху оставшуюся зелень и пряные добавки. Наполненные емкости укупорить и через шпунтовые

отверстия залить рассол.

Чтобы стимулировать наиболее быстрое развитие молочнокислых бактерий, первые три дня тару с огурцами выдержать при температуре 15–20 ˚С, затем поместить в сухое холодное помещение и хранить при температуре от 1 до 4 ˚С.

Пряности, используемые при солении, не только улучшают вкус и аромат огурцов, но и обогащают их витаминами, способствуют их сохранности.

Салат из огурцов с луком

Ингредиенты

• *750 г крупных огурцов*

• *250 г лука*

Пряности и добавки (на литровую банку):

• *1 веточка укропа*

• *1 большой кружок моркови*

• *$^1/_2$ ч. ложки горчичных семян*

• *1 лавровый лист*

• *3 горошины душистого перца*

• *3 горошины черного перца*

Для заливки:

• *1 л воды*

• *300 мл столового уксуса*

• *25 г соли*

• *100 г сахарного песка*

Приготовление

Огурцы замочить на 1 час в воде, затем хорошо промыть. Огурцы почистить, разрезать на тонкие кружочки, смешать с луком, очищенным и нарезанным кольцами. Разложить по нагретым банкам, перекладывая пряностями, морковью и укропом. Залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л—20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Быстро квашенные огурцы

Ингредиенты

• *свежие огурцы*

***Пряности и добавки*:**
• *веточки укропа*
• *семена горчицы*
• *горошины черного перца*
• *душистый перец*
• *вишневые или виноградные листья*
***Для заливки*:**
• *1 л воды*
• *40–50 г соли*

Приготовление

Огурцы замочить в холодной воде, затем тщательно промыть, наколоть вилкой, плотно уложить в банки и переложить пряностями.

Залить соленым раствором так, чтобы огурцы были полностью покрыты. Затем поставить груз и оставить киснуться при температуре около 20 °С на 5 дней.

После этого переставить в прохладное место. Огурцы заквашиваются за 3–4 недели.

Перец

Зрелый перец (как красный, так и зеленый) по содержанию витамина С занимает среди овощей первое место. По вкусовым качествам перец условно делится на острый (горький, пряный) и сладкий (овощной). Острый перец из-за жгучего вкуса используют ограниченно, в основном как приправу в кулинарии, консервной и ликеро-водочной промышленности. Сладкий перец лучше всего в пищу употреблять его в свежем виде. Часто перец фаршируют самой разной начинкой (мясной, сырно-творожной, овощной и т. д.). На зиму перец можно замораживать или консервировать.

Салат из перца с яблоками

Ингредиенты

- *4–6 сладких перцев разного цвета*
- *2 крупных яблока*
- *укроп*
- *1 веточка кинзы*
- *1 веточка петрушки*
- *3 ст. ложки салатной заправки*

Приготовление

Перец вымыть, срезать верхушки и удалить семена. Нарезать овощи тонкими кольцами, добавить измельченные кубиками или ломтиками яблоки, заправить растительным маслом с лимонным соком или майонезом, перемешать.

Украсить блюдо кольцами перца и лука, посыпать мелко нарубленной зеленью. Сбоку положить 1–2 веточки петрушки, что придаст блюду аппетитный вид.

При желании лук можно заменить чесноком.

Салат из печеного сладкого перца и цветной капусты

Ингредиенты

- *1 кг сладкого перца*
- *1 кочан цветной капусты*
- *4–5 ст. ложек растительного масла*
- *зелень*
- *яблочный уксус*

Приготовление

Сладкий перец промыть и обсушить. Испечь перец без масла в горячей духовке. Затем охладить, очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой, полить 2–3 ст. ложками растительного масла.

Разобрать на соцветия кочан цветной капусты средней величины и отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и заправить 2 ст. ложками растительного масла с небольшим количеством яблочного уксуса.

Уложить овощи на блюдо горкой, украсить нарезанной зеленью и подать к столу.

Салат из сладкого и острого перца

Ингредиенты

- *4 сладких перца*
- *4 помидора*
- *2 огурца*
- *1 стручок острого перца*
- *1 луковица*
- *200 г сыра*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *укроп*
- *уксус*
- *соль по вкусу*

Приготовление

Овощи вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Выложить в салатницу, полить растительным маслом, посолить, украсить мелко нарезанным укропом и потертым сыром.

Закуска из перца и семги

Ингредиенты

- *200 г малосольной семги или форели*
- *2 свежих огурца (среднего размера)*
- *по 1 желтому и красному сладкому перцу*
- *1 лимон или лайм*
- *зелень укропа или петрушки*

Приготовление

Огурец вымыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой.

Перцы вымыть, вырезать семенную коробку, еще раз промыть и хорошо обсушить.

Перец также измельчить соломкой. Обрезки перца нарезать маленькими кубиками и отложить для украшения. Семгу или

форель нарезать тонкими ломтиками.

На ломтик рыбы положить полоску красного и желтого перца, полоску огурца, и свернуть рулетиком.

Таким образом приготовить рулетики из оставшихся ингредиентов. Выложить на тарелку, украсить дольками лимона или лайма, веточками укропа или петрушки и украсить кубиками сладкого перца.

Суп из сладкого перца с крутонами

Ингредиенты

• 4 оранжевых сладких перца очищенных от семян и нарезанных пополам

• 1 ст. ложка оливкового масла

• 400 г нарезанных консервированных помидоров

• 900 мл овощного бульона

• 2 ст. ложки свежего базилика

• паприка

• соль

• молотый черный перец

***Для крутонов*:**

• 2 куска белого хлеба без корки

Приготовление

Разогреть духовку до 200 °C. Положить перцы на противень, смазать маслом и запечь в течение 40 минут.

Достать из духовки, немного охладить и положить в пластиковый пакет. Оставить на 10–15 минут, достать и снять кожицу.

Взбить в блендере перцы, помидоры и $^1/_4$ бульона. Оставшийся бульон перелить в кастрюлю, добавить смесь с перцем и помидорами, половину базилика и паприку. Нагреть на медленном огне, затем приправить по вкусу.

Тем временем, подсушить или поджарить хлеб с двух сторон. Подавать суп горячим, посыпав поджаренными крутонами и оставшимся базиликом.

Суп-пюре из сладкого перца, помидоров и риса

Ингредиенты

• 80 г помидоров

• 30 г риса

• 250 мл белого соуса

• 40 г сладкого перца

• *40 мл сливок*
• *1/2 яйца*
• *сливочное масло*
• *соль*

Приготовление

Приготовить отдельно пюре из помидоров и отварного риса. Протереть его через сито, соединить с белым соусом, положить в суп печеный, очищенный от кожицы и семян, нарезанный соломкой сладкий перец.

Добавить в суп сливочное масло, заправить сливками и яичным желтком и посолить.

Говядина, жаренная со сладким перцем

Ингредиенты

• *500 г филе говядины*
• *350 г сладкого перца*
• *200 г лука*
• *3–4 зубчика чеснока*
• *соль*
• *перец*
• *растительное масло*

Приготовление

Лук и чеснок мелко нарезать. Перец очистить от семян и нашинковать нарезать соломкой.

Мясо измельчить небольшими кусочками. На растительном масле обжарить лук и чеснок.

Добавить мясо и жарить около 20 минут.

Положить перец, посолить, поперчить и жарить еще около 10 минут.

Рагу из сладкого перца с мясом

Ингредиенты

• *500 г свинины*
• *600 г репчатого лука*
• *1 зубчик чеснока*
• *2 сладких перца*
• *1 консервированная кукуруза*
• *2 стакана растительного масла*
• *2 стакана сока лимона*
• *красный перец молотый*

• *соль*

Приготовление

Мясо нарезать тонкими ломтиками, сладкий перец – полосками. Лук и чеснок порубить. Обжарить мясо в разогретом масле, положить лук, чеснок и перец. Жарить еще 4 минуты.

Добавить лимонный сок, немного воды, кукурузу. Приправить солью и перцем, довести до готовности.

Перед подачей посыпать блюдо листиками петрушки.

Фрикасе из курицы, шампиньонов и сладкого перца

Ингредиенты

• *400–500 г филе куриных грудок, нарезанных длинными кусочками*
• *2–3 головки репчатого лука, нарезанного полукольцами*
• *3 сладких перца, измельченные крупной соломкой*
• *200–300 свежих шампиньонов, нарезанных пластинами*
• *250 г сметаны*
• *3–5 зубчиков чеснока*
• *200 мл сливок*
• *1 пучок петрушки*

Приготовление

Замариновать грудки в сметане с чесноком и петрушкой. Спассеровать одновременно лук и сладкий перец в течение 3–5 минут, затем положить шампиньоны и пассеровать еще 3 минуты.

Добавить филе грудки цыпленка с маринадом, сливками и специи, довести до готовности.

Сладкий перец, тушенный со свининой

Ингредиенты

• *500 г сладкого красного перца*
• *500 г свинины*
• *3 помидора*
• *1 ст. ложка сладкого молотого красного перца*
• *2 луковицы*
• *30 г жира*
• *100 г риса*
• *$^3/_4$ л воды*
• *соль*
• *нарезанная зелень*

Приготовление

Сладкий перец и мясо нарезать кусочками. Помидоры ошпарить и снять с них кожицу. В горячем жиру поджарить мясо и нарезанный лук, добавить сладкий молотый перец, стакан кипящей воды и потушить 30 минут. Затем добавить нарезанные помидоры, рис, посолить и залить оставшейся кипящей водой. Варить 25 минут на слабом огне. Посыпать зеленью.

Рагу из курицы со сладким перцем

Ингредиенты

- *400 г куриного филе*
- *3 сладких перца*
- *1 луковица*
- *по 2 ст. ложки меда и кетчупа и соевого соуса*
- *2 зубчика чеснока*
- *4 ст. ложки растительного масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Приготовление

Очищенный чеснок порубить, смешать с медом, соевым соусом и кетчупом. Филе нарезать на кусочки и замариновать в полученном соусе.

Пока курица маринуется, нарезать тонкой соломкой сладкий перец и лук. Филе обжарить со всех сторон в растительном масле и убрать со сковороды. В оставшемся в сковороде масле обжарить репчатый лук с перцем, добавить филе и маринад (если он остался). Посолить, поперчить и тушить до готовности.

Сладкий перец, фаршированный сардинами

Ингредиенты

- *8 сладких перца*
- *250 г сардин в масле*
- *2 стакана вареного риса*
- *1 вареное яйцо*
- *петрушка*
- *соль*
- *перец*
- *растительное масло*

Приготовление

Перец промыть и очистить от семян. Сардины, каждую рыбку

в отдельности, разделить пополам с помощью двух вилок, смешать с отварным рассыпчатым рисом, маслом из банки и рубленым яйцом.

Приправить солью и перцем, добавить петрушку и полученной массой наполнить стручки перца. В разогретом растительном масле потушить фаршированный перец на небольшом огне в течение 15 минут.

Перец салатный в томатном соке

Ингредиенты

- *1 кг сладкого перца*
- *1 л томатного сока*
- *25–30 г соли*

Приготовление

Перцы должны быть зрелыми, сладкими на вкус, здоровыми, без повреждений, плотными; зеленой или красной окраски.

Отобранные и отсортированные перцы вымыть в холодной воде, вырезать плодоножки, очистить от семенников и бланшировать 5–9 минут.

Дать стечь воде, выложить, горячими, в банки и залить кипящим томатным соком или протертыми томатами.

Залитые томатным соком банки с перцами накрыть подготовленными крышками и стерилизовать при температуре 100 ˚С:

– емкостью 0,5 л – 30–35 минут,

– емкостью 1 л – 35–40 минут.

После стерилизации банки немедленно герметично укупорить и охладить.

Перец соленый с эстрагоном

Ингредиенты

- *2–3 кг сладкого перца*
- *эстрагон*

***Для заливки*:**

- *1 л воды*
- *70 г соли*

Приготовление

Свежий перец, промытый и очищенный от семян, плотно уложить в банки или эмалированную кастрюлю, перекладывая каждые 3–4 ряда ветками эстрагона, залить все рассолом.

Сверху положить деревянный круг с гнетом, чтобы весь перец был покрыт рассолом.

Через неделю перенести банки в холодное место.

Перец сладкий в томатном пюре

Ингредиенты

- *1 кг перцев*
- *1 кг помидоров*
- *соль*

Приготовление

Спелые перцы промыть, освободить от плодоножек. Перепонок и семян, еще раз промыть, уложить в стерильные банки, вложив один стручок в другой, чтобы плотнее заполнить пространство, банки залить горячим томатным пюре.

Приготовить пюре: помидоры промыть, нарезать, пропустить через мясорубку, протереть через сито.

Томатное пюре вылить в кастрюлю и проварить так, чтобы объем его уменьшился в 2–3 раза, после чего пюре посолить (1 ст. ложка соли на 1 л пюре).

Банки прикрыть стерильными крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой и простерилизовать при температуре 100 ˚С:

– емкостью 0,5 л —10 минут,

– емкостью 1 л – 15 минут.

Хранить в холодном помещении.

Перец сладкий консервированный

Ингредиенты

- *1 кг перцев*
- *1 ч. ложка сахара*
- *1/3 ч. ложки лимонной кислоты*
- *1 гвоздика*
- *1–2 горошины душистого перца*
- *5–7 горошин черного перца*
- *лист и черешки сельдерея*

***Для заливки*:**

- *1 ст. ложка соли*
- *1 л воды*

Приготовление

Крупный сладкий перец вымыть, освободить от плодоножек,

перепонок и семян, положить в дуршлаг и опустить на 1 минуту в горячую воду. Затем дать воде стечь.

Перец уложить в литровые банки, в каждую добавить сахар, лимонную кислоту, гвоздику, душистый перец, несколько горошин черного перца, лист и черешки сельдерея. Все залить кипящим рассолом. Затем банки закрыть стерильными крышками, закатать, простерилизовать при температуре 100 °С в течение 15 минут.

После стерилизации банки перевернуть вверх дном, накрыть одеялом и оставить до охлаждения.

Маринованный сладкий перец

Ингредиенты

- *500 г очищенных и бланшированных перцев*
- *1 лавровый лист*
- *2–5 горошин черного перца*
- *1–2 горошины душистого перца*
- *растительное масло*

***Для заливки*:**

- *800 мл воды*
- *20 г соли*
- *25 г сахара*
- *200 мл уксуса*

Приготовление

Плоды очистить от плодоножек и семяносцев (вместе с семенами) при помощи острого ножа, а затем отрезать верхушку.

Перцы тщательно промыть большим количеством проточной воды.

Бланшировать в кипящем растворе (80 % воды и 20 % уксуса (6 %-ного), с прибавлением 2 % соли к весу раствора).

Бланшированный перец охладить и заполнить им банки. При этом плоды уложить в банки в вертикальном положении, причем одна половина помещается широкой частью, вниз, а другая – верхушкой ко дну.

Добавить и пряности: черный перец, лавровый лист и по несколько горошин душистого перца. Пряности добавить во время укладки плодов. При этом перцы нужно сплющить, плотно прижимая их к стенкам банки, чтобы поместить максимальное количество и таким образом удалить из них воздух.

В каждую банку уложить приблизительно одинаковые по размеру, цвету и форме плоды перца.

Уложенные в банки перцы залить горячей маринадной

заливкой, прибавив и определенное количество растительного масла. Заливка должна на 3–4 см покрывать перцы.

Маринадную заливку приготовить из воды, соли, сахара и уксуса. Полученный раствор довести до кипения, затем процедить и охладить до температуры 80 °С.

Банки емкостью 0,5 л стерилизовать в течение 30 минут при температуре 100 °С.

Фаршированный перец

Ингредиенты

- *1 кг сладкого перца*
- *800 г моркови*
- *50 г пастернака*
- *20 г корня сельдерея*
- *20 г корня петрушки*
- *150 г репчатого лука*
- *10 г пряной зелени (зелени петрушки, сельдерея и укропа)*
- *20 г соли*
- *растительное масло*

***Для заливки*:**

- *300 мл томатного сока*
- *соль*
- *сахар*
- *красный молотый перец*

Приготовление

Перец очистить от плодоножек и семян. Промыть проточной водой. Бланшировать в течение 3–5 минут, остудить холодной водой.

Приготовить фарш из мелко нарезанной моркови, репчатого лука, кореньев пастернака, петрушки и сельдерея, обжаренных в растительном масле, с прибавлением пряностей.

Заливку приготовить из томатного сока, который уварить с прибавлением соли и сахара до консистенции соуса. В конце прибавить красный молотый перец. Бланшированные перцы начинить приготовленным фаршем и уложить в банки.

Наполненные банки заполнить доверху заливкой, подогретой до 80 °С, и укупорить. Стерилизовать при температуре 100 °С в течение 2 часов.

Готовые консервы хранить в прохладном месте.

Соленье из печеного красного сладкого перца

Ингредиенты

• 10 кг перца

• пряности (зелень петрушки, листья и коренья сельдерея, очищенные и нарезанные кусочками зубчики чеснока)

• 8 л воды

• 200 г соли

• 100 мл уксуса

• 200 мл растительного масла

Приготовление

Перец обмыть, отцедить и обжечь на плите. При обжигании перцы переворачивать, следя затем, чтобы они были равномерно обожжены со всех сторон, не сгорели или же не остались недопеченными.

Перец очистить от кожицы, надрезать со стороны верхушки и охладить. Подготовленные плоды уложить в банки, посыпая каждый ряд солью. Между рядами перцев положить пряности.

В заполненные банки влить горячее масло. Перец залить предварительно переваренным, процеженным и охлажденным рассолом.

Брожение продолжается 20–25 дней. Во время брожения необходимо следить затем, чтобы перцы все время были покрыты рассолом.

При правильном приготовлении плоды перца должны быть крепкие и хрустящие, полные рассола, приятного кисло-соленого вкуса.

Хранить в прохладном месте.

Соленье из печеного острого белого перца

Ингредиенты

• 10 кг острого белого перца

• 100 г пряностей (укроп, сельдерей, нарезанный чеснок)

• 7 л воды

• 500 г соли

• 650 мл 9 %-ного столового уксуса

Приготовление

Отобрать крепкие, с плотной мякотью плоды перца, обжечь их на плите (или на решетке).

Затем их охладить и, не очищая от кожицы, плотно уложить в стеклянные банки, переслаивая пряностями.

Уложенный перец залить предварительно сваренным и охлажденным рассолом. Брожение продолжается приблизительно

20 дней.

Готовую продукцию необходимо хранить в прохладном месте.

Томаты

Томаты стали неотъемлемой частью нашего рациона: их едят свежими, консервированными, перерабатывают на пасту и сок.

Подавляющее большинство сортов томатов красного цвета, но бывают и желтые, и фиолетовые. Достоинства томатов заключаются в высоком содержании биологически активных веществ (каротин, витамин B_1, B_2, B_6, PP, аскорбиновая кислота).

Минеральные вещества представлены калием, натрием, кальцием, магнием, фосфором, железом, йодом, а также медью, хромом, фтором.

Свежие плоды, консервированные, томатный сок используются в питании как богатый источник витаминов, органических кислот и минеральных веществ.

Помидоры, фаршированные куриным мясом

Ингредиенты

- *500 г помидоров*
- *100 г зеленого горошка*
- *100 г лука-порея*
- *75 г отварного мяса курицы*
- *100 г майонеза*
- *30 г зеленого салата*
- *8 г глютамата натрия*

Приготовление

Одинакового размера твердые помидоры вымыть, обсушить, срезать верхушки и осторожно выбрать сердцевину с семенами.

Курицу нарезать мелкими кубиками, лук-порей – тонкими кольцами.

Смешать с зеленым горошком, заправить смесью майонеза с глютаматом натрия. Приготовленным фаршем наполнить помидоры и разложить их на подносе на листьях салата.

Украсить майонезом, колечками и зеленью лука-порея, горошинами, ленточками из срезанных верхушек помидоров.

Салат из помидоров с чесноком

Ингредиенты

- *200 г помидоров*
- *2 г чеснока*

• *1,5 ст. ложки уксуса*
• *соль*
• *перец*
• *кинза по вкусу*

Приготовление

Мелко нарезанный чеснок залить уксусом и дать постоять в течение 30 минут.

Помидоры промыть, нарезать дольками, положить в салатник, посыпать солью и черным перцем, полить уксусом, настоянным на чесноке, а затем посыпать кинзой.

Салат из помидоров с сыром

Ингредиенты

• *5 помидоров*
• *2 вареных яйца*
• *3 ст. ложки тертого сыра (твердых сортов)*
• *150 г сметаны*
• *$^1/_2$ пучка зелени петрушки и укропа*
• *соль по вкусу*

Приготовление

Помидоры нарезать, яйца мелко порубить и перемешать с тертым сыром. Все ингредиенты соединить, посолить, залить сметаной.

Посыпать сверху мелко рубленным вареным яйцом, измельченной зеленью петрушки и укропа.

Суп с помидорами и орехами

Ингредиенты

• *1 кг незрелых помидоров*
• *3 луковицы*
• *$^1/_2$ стакана толченых грецких орехов*
• *кинза*
• *соль*

Приготовление

Помидоры нарезать маленькими дольками.

Добавить толченые орехи, мелко нарезанный лук, кинзу, посолить и поставить на огонь, время от времени перемешивая.

Незадолго до конца варки суп заправить перцем и солью, а перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью

петрушки.

Готовый суп охладить, перелить в тарелки и подать на стол.

Суп из копченой пикши с помидорами

Ингредиенты

- *2 филе копченой пикши*
- *2 помидора*
- *1 сладкий перец*
- *150 г свежего сала*
- *2 головки репчатого лука*
- *3 картофелины*
- *оливковое масло*
- *200 мл белого вина*
- *2 ст. ложки сметаны*
- *пучок ароматических трав*
- *петрушка листовая*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Приготовление

Снять с пикши кожу и нарезать большими кубиками. Сало тоже нарезать кубиками. Очистить лук и измельчить его тонкими кольцами. Опустить помидоры в кипяток на 1 минуту. Очистить их от кожицы, удалить семена и нарезать кубиками. Вымыть, почистить картофель и нарезать его кубиками. Листья петрушки промыть и крупно порубить. Удалить семена из сладкого перца.

В кастрюле растопить немного оливкового масла. Добавить ломтики сала. Туда же положить кольца репчатого лука и обжарить его до золотистого цвета. Добавить картофель и тушить, помешивая, несколько минут. Затем положить помидоры.

В смесь всыпать кубики копченой пикши, налить 1,5 л воды, белое вино и положить пучок ароматических трав. Посолить и поперчить по вкусу. Оставить томиться 30 минут.

Вынуть травы и перец. Заправить 2 ст. ложками сметаны и нагревать суп еще несколько минут. Подавать на стол очень горячим.

Суп летний с бараниной и помидорами

Ингредиенты

- *500 г баранины*
- *3 луковицы*
- *300 г помидоров*

• *200 г стручковой фасоли*
• *2 яблока*
• *1,5 л воды*
• *2 ст. ложки сливочного масла*
• *1 стручок острого перца*
• *петрушка*
• *соль*

Приготовление

Нарезанное кусками мясо сварить до готовности, залив холодной подсоленной водой.

Потушить измельченный лук в масле до мягкости, добавить кусочки вареной баранины и слегка обжарить.

Туда же положить нарезанные помидоры и потушить все 10 минут.

Мясо с овощами залить процеженным бульоном.

Проварив суп 5 минут, положить нарезанные стручки фасоли, перец, соль, яблоки дольками и варить до готовности.

Подавать кушанье, посыпав мелко нарезанной петрушкой.

Говядина, тушенная с помидорами

Ингредиенты

• *500–600 г говядины*
• *1 луковица*
• *2–3 помидора*
• *сметана*
• *столовый уксус*
• *специи*

Приготовление

Мясо нарезать небольшими кусочками. Лук мелко нарезать и перемешать с мясом. Добавить по вкусу соль и черный молотый перец, вылить в мясо 1 ст. ложку уксуса. Перемешать, поставить в холодное место на 2 часа.

На хорошо разогретую сковородку с маслом выложить подготовленное мясо, обжаривать до выпаривания жидкости.

В мясо добавить помидоры, закрыть сковородку крышкой. Тушить 5–10 минут. Добавить 3 ст. ложки сметаны, перемешать и тушить 10 минут.

Свинина в майонезе, запеченная с помидорами

Ингредиенты

• *1 кг постной свинины (шея, карбонат, вырезка)*
• *500 г помидоров*
• *1 ст. ложка острой горчицы*
• *250 г майонеза*
• *большой пучок зелени (укроп, петрушка, зеленый лук)*
• *соль*
• *перец*

Приготовление

Свинину нарезать крупными кубиками, приправить солью и перцем. Добавить нарезанную зелень (по вкусу), приправить горчицей и майонезом.

Хорошо перемешать и оставить мариноваться на 30–40 минут.

Выложить смесь на противень. Чтобы не подгорело, можно подлить немного воды.

С помидоров снять кожицу, мелко нарезать и выложить поверх мяса. Поставить запекать при 180 °С минут на 30–40.

Свинина с жареными помидорами

Ингредиенты

• *300 г свинины*
• *600 г моркови*
• *500 г картофеля*
• *2 головки репчатого лука*
• *1 ст. ложка маргарина*
• *350 мл бульона*
• *10 г петрушки*
• *соль*
• *черный молотый перец*

***Для жареных помидоров*:**

• *1 кг помидоров*
• *1 яйцо*
• *2 ст. ложки муки*
• *3 ст. ложки панировочных сухарей*
• *1 ст. ложка сливочного масла*
• *соль*

Приготовление

Мясо промыть и освободить от прожилок, нарезать мелкими кубиками. Жарить на горячем жиру, добавить соль и перец. Залить 500 мл горячей воды и варить в течение 15–20 минут на слабом огне. Очистить картофель, промыть нарезать пополам

(кубиками) добавить к мясу.

Туда же положить морковь и горячий бульон. Продолжать варить на протяжении 20 минут на слабом огне. Подавать к столу с мелко нарубленной петрушкой.

Крупные не перезрелые помидоры нарезать кружками и посолить. Дать стечь соку.

Запанировать помидоры в муке, окунуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и жарить на сковороде в масле до появления золотистой румяной корочки. Подавать к столу горячими к мясу.

Баранина с помидорами и морковью

Ингредиенты

- *1 кг баранины*
- *100 г курдючного сала*
- *5–6 помидоров*
- *8 луковиц*
- *6–8 картофелин*
- *6 морковок*
- *зелень (кинза и петрушка)*
- *200 мл воды*
- *соль*

Приготовление

Мясо нарезать очень мелкими кусочками и жарить 10–15 минут.

Затем тушить его, добавив сало, пропущенное через мясорубку, нашинкованный репчатый лук, картофель, нарезанный крупными кубиками, и воду.

Доведя картофель до полуготовности, кушанье посолить.

Добавить нарезанные морковь и помидоры (очищенные от кожицы и семян), зелень, чеснок и снова тушить под крышкой до готовности всех продуктов.

Печеные помидоры с курицей и яйцом

Ингредиенты

- *6 помидоров*
- *$^1/_2$ куриной грудки*
- *6 яиц*
- *3 шампиньона*
- *1 луковица*
- *оливковое масло*
- *соль*

• *свежемолотый черный перец*
• *тимьян*

Приготовление

Срезать с каждого помидора шляпку и отложить. Помидоры вычистить изнутри от семечек и мякоти, посолить внутри. Перевернуть помидоры на бумажное полотенце и оставить отверстием вниз на 10 минут.

Нарезать лук и шампиньоны мелкими кубиками. Затем обжарить на оливковом масле.

Нарезать куриную грудку маленькими кубиками, перемешать с подготовленными луком, грибами, солью и перцем.

Присыпать внутренние стенки помидоров черным перцем и тимьяном.

Заполнить помидоры полученной начинкой, примерно на $^2/_3$. Поверх начинки разбить яйцо, посолить.

Поверх яйца аккуратно положить крышечку-шляпку помидора.

Заполненные томаты переложить в смазанную жиром форму.

Запекать в предварительно разогретой до 170 °C духовке в течение 20–25 минут.

Помидоры, запеченные с рыбой и грибами

Ингредиенты

• *1,3 кг филе лосося*
• *600 г замороженных грибов*
• *600 г помидоров*
• *150 г репчатого лука*
• *150 г тертого сыра*
• *400 г сметаны*
• *2 яйца*
• *оливковое масло*
• *мука*
• *соль*

Приготовление

Подготовленную рыбу нарезать на восемь кусков, запанировать с двух сторон в подсоленной муке и поджарить в разогретой сковороде на масле до полуготовности.

Грибы разморозить и промыть проточной водой. Дать воде стечь и обжарить на оливковом масле с луком. Помидоры нарезать кольцами. Форму для запекания смазать маслом и разложить в ней куски лосося. Между рыбой выложить жареные

грибы. Сверху положить кружочки помидоров.

Залить помидоры сметаной и посыпать сыром. Поставить в разогретую духовку на 20 минут.

Сок томатный

Приготовление

Для переработки на сок можно использовать томаты любого сорта. Необходимо только, чтобы плоды были полностью зрелые, свежие. Тщательно промыть их в холодной воде, удалить плодоножки и вновь вымыть. После этого томаты можно разрезать на части или раздавить в эмалированной кастрюле.

Добавив 15 % воды к весу томатов, нагреть массу до кипения и поварить минут 10–20, пока овощи не разварятся. Сок слить, а пюре протереть через сито. Размер отверстий в сите должен быть таким, чтобы задерживались кожица и семена.

Полученную массу нагреть до 80–85 °С, расфасовать в простерилизованные стеклянные банки (или бутылки), накрыть крышками и стерилизовать:

– емкостью 0,5 л – 20–25 минут;

– емкостью 1 л – 30–35 минут,

– емкостью 3 л – 1 час и укупорить.

Сок из томатов и сладкого перца

Ингредиенты

• *1 л томатного сока*

• *200 мл сока сладкого перца*

Приготовление

Свежеприготовленный томатный сок смешать с соком сладкого перца, довести до кипения и в горячем виде разлить в банки (или бутылки).

Стерилизовать, как и томатный, укупорить.

Чтобы получить сок из сладкого перца, плоды следует вымыть, очистить от семян, семенной камеры и плодоножек, нарезать кусками и отжать сок соковыжималкой или прессом.

Стерилизованные красные томаты

Ингредиенты

• *томаты с тонкой кожицей*

Пряности (на литровую банку):

• *Ч 2 лаврового листа*

• *1/2 ч. ложки горчичных семян*
• *2 горошины черного перца*
• *2 горошины душистого перца*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*
• *15 мл 9 %-ного столового уксуса*
• *25 г соли*
• *50 г сахара*

Приготовление

Промытые томаты постепенно положить на дуршлаге в кипящую воду, через 2 минуты вынуть, положить в холодную воду и ножом удалить кожицу. Томаты можно также консервировать неочищенными, очень твердые томаты можно нарезать на четверти или на толстые пластины.

Подготовленные томаты разложить по банкам, переложить пряностями, залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л – 20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Стерилизованные томаты в собственном соку

Ингредиенты

• *красные томаты*
• *уксус*

Приготовление

Томаты хорошо промыть, твердые разложить по нагретым банкам.

Мягкие томаты размять, переложить ими в банках твердые томаты и в каждую банку добавить 1 ч. ложку 9 %-ного столового уксуса.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л—25 минут,

– банки емкостью 1 л – 30 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Томаты в уксусной заливке

Ингредиенты

• твердые красные томаты

Пряности (на литровую банку):

• 3 горошины душистого перца

• $^1/_2$ ч. ложки желтых горчичных семян

• 1 лавровый лист

• 2 горошины черного перца

***Для заливки*:**

• 1 л столового уксуса

• 250 мл воды

• 35 г соли

Приготовление

Заливку довести до кипения и оставить охлаждаться.

Промытые томаты разложить по банкам, переложить пряностями и залить холодной заливкой так, чтобы они были полностью ею покрыты.

Банки закрыть пергаментной бумагой. Хранить в прохладном темном месте.

Неочищенные стерилизованные томаты

Приготовление

Отобранные для консервирования томаты хорошо вымыть холодной проточной водой. Уложить в банки и залить свежеприготовленным томатным соком, с прибавлением поваренной соли. Наполненные банки укупорить и стерилизовать.

Для приготовления заливки промыть томаты проточной водой, нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю и варить до мягкости и выделения сока. Затем протереть через частое сито. При протирании отделить семена и кожицу.

К протертому томатному соку прибавить соль (на 1 л сока – 20–30 г соли). Затем сок довести до кипения. Уложенные в банки томаты залить томатным соком, нагретым до 80–85 °С.

Томат-пюре

Ингредиенты

• 1 кг томат-пюре

• 2,5 кг томатов

Приготовление

Отобрать свежие, здоровые, равномерной красной окраски томаты, промыть их несколько раз, нарезать на части и

пропустить через мясорубку.

Полученную дробленую томатную массу в эмалированной кастрюле нагреть до кипения, пропустить через протирочное сито с диаметром отверстий не более 1,5 мм и вновь в чистой кастрюле уварить в 2,5 раза против первоначального объема при постоянном помешивании.

Полученную томатную массу сразу разлить в банки, укупорить и простерилизовать в кипящей воде:

– емкостью 0,5 л – 25 минут,

– емкостью 1 л – 35 минут,

– емкостью 3 л – 30 минут.

Готовое томат-пюре должно быть

ярко-красного цвета и приятного кисло-сладкого вкуса.

Используется для заправки первых и вторых обеденных блюд с целью повышения их вкусовых качеств и питательной ценности.

Томаты деликатесные

Ингредиенты

• *1,6 кг томатов*

• *по 30 г листьев мелиссы и эстрагона*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*

• *300 мл сока красной смородины*

• *50 г меда*

Приготовление

Томаты промыть, отобрать одинакового размера, пробланшировать в кипящей воде 30 секунд, уложить в 3-литровую банку и добавить зелень.

Приготовить заливку из воды, сока красной смородины и меда. Кипящим раствором залить томаты, через 3–5 минут раствор слить, снова вскипятить. Повторить еще 2 раза.

После третьего залива банку укупорить и перевернуть вверх дном до остывания.

Тыква

Тыквы, хорошо сохраняются и имеют разнообразное применение осенью и зимой. При хранении крахмал в тыкве переходит в сахар, и ее вкусовые качества со временем только улучшаются. Из них готовят повидло, мармелад, соки, употребляют в свежем и консервированном видах.

Тыква содержит витамины B_1, B_2, B_6 и PP, в ней много каротина. Богата тыква солями калия и кальция, содержит фосфор, железо, медь и цинк.

Тыква должна быть тяжелой для своего размера, с твердой коркой. Хорошая тыква имеет беловато-оранжевую кору и сладкую оранжевую мякоть.

Салат из тыквы, яблок и арахиса

Ингредиенты

- *300 г тыквы*
- *200 г яблок*
- *30 г очищенных орехов*
- *40 г сахара или меда*
- *цедра 1 лимона*

Приготовление

Тыкву и яблоки очистить, вымыть и натереть на терке.

Добавить тертую цедру лимона, все хорошо перемешать. Украсить ломтиками лимона.

Салат из тыквы и яблок с соком красной смородины

Ингредиенты

- *200 г яблок*
- *200 г очищенной тыквы*
- *50 г грецких орехов*
- *100 мл сока красной смородины*
- *лимонная кислота*

Приготовление

Очищенные тыкву и яблоки натереть на крупной терке, заправить соком красной смородины и лимонной кислотой.

Смешать с измельченными ядрами грецких орехов. Дать настояться 2 часа.

Сливочный крем-суп из тыквы

Ингредиенты

- *1–1,2 л воды*
- *1 кг тыквы*
- *1 головка репчатого лука*
- *1–2 зубчика чеснока*
- *50 г сливочного масла*
- *100 мл сливок*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *100 г бекона*
- *сахар*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Приготовление

Тыкву вымыть, обсушить, разрезать пополам, затем нарезать крупными ломтиками. Срезать кожицу и удалить внутренности с семенами. Нарезать мякоть кубиками.

Лук помыть, почистить и мелко нарезать. Чеснок очистить и мелко порубить или пропустить через чесноковыжималку.

В кастрюле (или сотейнике) разогреть сливочное масло с растительным, выложить лук, слегка посолить, поперчить и обжарить на медленном огне, до прозрачности.

Положить чеснок и обжарить с луком 1 минуту.

Добавить кубики тыквы, посыпать щепоткой сахара и обжаривать, помешивая, 5–6 минут.

Влить воду и довести до кипения. Варить при слабом кипении около 20 минут, пока тыква не станет мягкой. Суп пюрировать блендером.

Влить сливки, по вкусу приправить солью, перцем, и перемешать.

При подаче украсить крем-суп ломтиками жареного бекона.

Таратор с тыквой

Ингредиенты

- *150 мл простокваши (кефира)*
- *100 г тыквы*
- *1 ч. ложка растительного масла*
- *2–3 зубчика чеснока*
- *укроп*

Приготовление

Простоквашу взбить с небольшим количеством воды.

Положить в нее натертую на крупной терке тыкву, толченый чеснок и нарубленный укроп, заправить растительным маслом.

Тыква с мясом

Ингредиенты

- *100 г риса*
- *2 моркови*
- *500 г сладкого перца*
- *1 тыква (2,5 кг)*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *1 банка консервированных ананасов в собственном соку*
- *1 кг свинины*

Приготовление

Тыкву помыть, срезать крышку и удалить семена. Рис на 30 минут замочить в воде. Свинину нарезать кусочками и обжарить на масле. Отдельно пассеровать морковь. Добавить сладкий перец, нарезанный соломкой, и ананас. Сложить все в кастрюлю. Смешать, посолить, поперчить, добавить немного воды и тушить до полуготовности. Смешать с рисом. Переложить начинку в тыкву, поставить в разогретую до 200 ˚С духовку на 2 часа.

Тыкву можно подавать не разрезая, с большой ложкой. Можно тыкву разрезать ломтями и подать на блюде.

Курица, тушенная с тыквой

Ингредиенты

- *1 кг куриных голеней*
- *1 кг тыквы*
- *2 зубчика чеснока*
- *зелень петрушки*
- *1 ст. ложка горчицы*
- *50 г сливочного масла*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *2 ст. ложки кедровых орешков*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Приготовление

Куриные голени вымыть, дать стечь лишней жидкости и обсушить.

Натереть курицу солью, перцем, горчицей и оставить

мариноваться при комнатной температуре на 20–30 минут. Тыкву вымыть, разрезать пополам, удалить семена и очистить от кожицы. Нарезать кубиками среднего размера. Тыкву уложить в форму или противень, застеленный фольгой, в один слой.

Посыпать солью, перцем и полить растопленным сливочным маслом (20–30 г) или растительным. Поставить форму в духовку, разогретую до 180 °С, и запекать тыкву около 20 минут, до полуготовности.

В сковороде разогреть сливочное масло с растительным, выложить курицу и обжарить с двух сторон до золотистого цвета. Переложить курицу к тыкве и посыпать рубленой зеленью с чесноком (можно посыпать зеленью при подаче). Поставить форму в духовку и довести до готовности в течение 20–25 минут.

На сухую сковороду выложить кедровые орешки и обжарить на среднем огне, помешивая, около 5 минут, до золотистого цвета. Форму с готовой курицей вынуть из духовки, накрыть фольгой или крышкой и дать постоять 10 минут.

При подаче посыпать орешками.

Тыква вареная

Ингредиенты

- *1,5 кг тыквы*
- *лимонная кислота*
- *соль*
- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *2 ст. ложки белых сухарей*

Приготовление

Очистить тыкву от кожицы и удалить семена, нарезать четырехугольными кусками и отварить в подсоленной воде.

Слить воду, добавить по вкусу лимонной кислоты и еще немного подогреть.

При подаче к столу полить маслом с поджаренными сухарями.

Тыква с кабачками и баклажанами

Ингредиенты

- *100 г тыквы*
- *по 150 г кабачков и баклажанов*
- *1–2 ст. ложки муки*
- *50 г тертого сыра*
- *1 сметаны*

• *масло или маргарин*
• *соль*
• *черный молотый перец*

Приготовление

Тыкву помыть, почистить и нарезать. Обжарить тыкву на сковороде и довести до готовности в духовке. Кабачки и баклажаны очистить, нарезать кружочками и, обваляв в муке, обжарить на сковороде.

Выложить все овощи в кастрюлю или сотейник, залить сметаной и тушить до готовности. Подать с зеленью.

Можно овощи, предварительно обжаренные, выложить на противень, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Тыквенный сок в медовом сиропе

Ингредиенты

• *1 л тыквенного сока*
• *200 мл медового сиропа*

Приготовление

Для приготовления тыквенного сока впрок выбирают спелые плоды с яркой мякотью.

Очистить тыкву от кожуры и семенной камеры.

Чтобы получить больше сока, мякоть тыквы предварительно измельчить на терке или пропустить через мясорубку. Можно воспользоваться обыкновенной соковыжималкой.

В сок добавить медовый сироп, разлить по банкам и пастеризовать в водяной бане при температуре 85–90 °С, а затем герметично укупорить их крышками.

Следует иметь в виду, что сок из тыквы – пресный, поэтому его можно смешивать с другими овощными или фруктово-ягодными соками в любых соотношениях.

Тыквенныйсок с крыжовником

Ингредиенты

• *800 г измельченной тыквы*
• *800 г крыжовника*
• *200–300 г меда*

Приготовление

Из измельченной тыквы и крыжовника отжать соки. Смешать

их, добавить медовый сироп, разлить в банки и пастеризовать в водяной бане при температуре 85–90 °С, а затем герметично укупорить.

Остающиеся после получения сока выжимки можно высушить в духовке и использовать в дальнейшем для оладий, начинок и выпечки.

Тыква, маринованная с медом

Ингредиенты

- *1 тыква средних размеров*
- *500 мл 9 %-ного уксуса*
- *200 г меда*

Приготовление

Очистить тыкву от кожи и семян и нарезать ее небольшими кусочками. Вскипятить воду, опустить в кипяток тыкву, дать вскипеть один раз, откинуть на решето и остудить.

Проделать это еще 2 раза. Потом перемешать уксус и мед, вскипятить и опустить туда тыкву и варить, пока она не станет мягкой. Затем перелить все в миску, дать остыть, сложить в банку и укупорить.

Пюре из тыквы

Приготовление

Хорошо вызревшую тыкву очистить от кожуры и семян.

Нарезать кусочками, на 3–4 минуты опустить в кипящую воду и протереть через сито. Тыквенное пюре нагреть до 80–90 °С, разложить в банки и стерилизовать:

– емкостью 0,5 л – 35 минут,

– емкостью 1 л – 45 минут.

Хранить в прохладном месте.

Пюре тыквенно-яблочное

Ингредиенты

- *1 кг тыквы*
- *1 кг яблок*

Приготовление

Из хорошо вызревшей тыквы с интенсивно окрашенной мякотью приготовить пюре.

Приготовить яблочное пюре, смешать с тыквенным в

соотношении 1:1, подогреть до 80–90 ˚С, расфасовать по банкам и пастеризовать при 90 ˚С:

– емкостью 0,5 л – 8–10 минут,

– емкостью 1 л – 12–15 минут.

Варенье из тыквы яблок и лимона

Ингредиенты

- *200 г тыквы*
- *300 г яблок*
- *1 лимон*
- *сахар*
- *кардамон*
- *корица*

Приготовление

Тыкву отварить, сделать пюре, добавить нарезанные дольками яблоки, перемешать. Срезать с лимона цедру, добавить ее вместе с сахаром к тыкве и яблокам. Перемешать и поставить на огонь. Варить под крышкой 10 минут.

Нарезать кубиками пол лимона, добавить в варенье, туда же положить корицу и молотый кардамон. Варить без крышки 5 минут на слабом огне.

Горячее варенье разложить по банкам и герметично укупорить.

Варенье из тыквы с клюквой

Ингредиенты

- *600 г тыквы*
- *500 г клюквы*
- *700 г сахара*

Приготовление

Тыкву нарезать маленькими кубиками, сложить в кастрюлю, налить воду, чтобы покрыть тыкву. Довести до кипения (не закрывая крышку), уменьшить огонь и потушить 10 минут.

За это время вода практически полностью впитается в тыкву. Клюкву промыть, потолочь деревянной толкушкой, добавить в тыкву, перемешать.

Добавить сахар. Перемешать, довести до кипения, огонь уменьшить и варить, не закрывая крышку и периодически помешивая 25–30 минут.

Разложить в стерилизованные банки, герметично укупорить.

Мармелад из тыквы

Ингредиенты

- *3 кг тыквы*
- *1,5 кг сахара*
- *150 мл уксуса*
- *4 гвоздики*
- *корица*
- *2 л воды*

Приготовление

Нарезанную на кусочки тыкву сварить с корицей и гвоздикой до мягкости. Пропустить через мясорубку или сито, добавить сахар и продолжать варить, за 15 минут до готовности добавить уксус или лимонную кислоту.

Если капля мармелада не растекается на тарелке, то он готов.

Мармелад разложить горячим в банки и герметично укупорить.

«Сыр» тыквенно-облепиховый с медом

Ингредиенты

- *500 г тыквы*
- *150 г меда*
- *100 мл облепихового сока*
- *семена укропа*

Приготовление

Нарезанную тыкву смешать с медом (30 г) и оставить на 2–3 часа. Слить отделившийся сок.

Затем в тыкву добавить оставшийся мед, облепиховый сок и варить на небольшом огне до загустения. Полученную массу выложить в плотную ткань, сформовать в виде головки сыра и поставить под гнет на 2–3 суток.

Готовый «сыр» обвалять в размолотых зернах укропа и хранить в прохладном месте.

Морковь

В пищу употребляется корень моркови красного (или желтого) цвета, образующийся в первый год жизни из семени. Различают столовые и кормовые сорта. У первых корнеплод – ярко-оранжевый или красный, сочный, нежный, с небольшой сердцевиной. Характерный вкус и запах моркови обусловлены наличием в ней морковного масла.

Морковь, прежде всего, ценится как источник каротина. Оранжевую окраску корнеплодов моркови обусловливают каротин и ксантофилл. Морковь с фиолетовой окраской тоже содержит антоцианы.

Суточную потребность взрослого человека в витамине А можно удовлетворить при употреблении 18–20 г сырой моркови.

Морковный салат с сыром

Ингредиенты

- *4 моркови*
- *70 г плавленого колбасного сыра*
- *4 ст. ложки консервированной кукурузы*
- *зелень (петрушка, зеленый лук)*
- *1 ст. ложка майонеза*

Приготовление

Морковь промыть и отварить до готовности. Снять с моркови кожицу и нарезать кубиками.

Сыр натереть на крупной терке. (Предварительно можно положить сыр в морозилку, чтобы его легче было измельчать.)

Смешать в миске сыр и кукурузу. Затем добавить морковь и перемешать.

Зелень мелко нарезать, добавить в салат. Приправить майонезом и оставить на 1 час в холодильнике.

Салат из моркови с курицей

Ингредиенты

- *1 куриный окорочок*
- *3 моркови*
- *1 головка репчатого лука*
- *2 зубчика чеснока*
- *майонез*

• *растительное масло для обжаривания*

Приготовление

Лук почистить, помыть, мелко нарезать и слегка обжарить на сковороде на растительном масле.

Морковь почистить, помыть, измельчить на мелкой терке и слегка обжарить отдельно от лука.

Окорочок отварить, дать остыть. Разобрать мясо на волокна.

Соединить в салатнике репчатый лук, морковь, мясо, добавить измельченный чеснок и заправить по вкусу майонезом.

Суп-пюре из моркови

Ингредиенты

• *6 морковин*
• *1 луковица*
• *1 стакан сливок*
• *2 стакана воды*
• *3 ст. ложки сливочного масла*
• *соль*
• *щепотка мускатного ореха*
• *1 ч. ложка молотого кориандра*

Приготовление

Морковь очистить и натереть на терке. Нарезать кубиками лук. На сливочном масле обжарить лук до прозрачности. Добавить морковь и обжаривать около 10 минут все вместе. В самом конце жарки всыпать кориандр. В кастрюлю влить воду, довести до кипения. Переложить морковь с луком в кастрюлю. Накрыть крышкой и варить на медленном огне 15 минут.

Влить сливки, добавить мускатный орех и довести до кипения.

Перелить смесь в блендер и перемолоть.

Морковный суп с лососем

Ингредиенты

• *500 г моркови*
• *1 ст. ложка нарубленного свежего имбиря*
• *1 небольшой кабачок (250 г)*
• *1 л куриного или рыбного бульона*
• *400 г красной рыбы*
• *200 мл сливок*
• *растительное масло*

• *соль*
• *черный молотый перец*

Приготовление

Морковь почистить, нарезать на ломтики. Кабачок измельчить кубиками. Лосось нарезать на такие же кубики, как и кабачок.

В кастрюле на среднем огне разогреть 1 ст. ложку растительного масла. Положить морковь, имбирь и жарить, помешивая, до полуготовности моркови, около 7 минут. Влить бульон, добавить соль по вкусу, довести до кипения и варить под крышкой до полной готовности, еще около 10 минут. Овощную смесь перелить в блендер и взбить.

Поставить на огонь, довести до кипения и положить кабачок. Варить около 5 минут. Влить сливки и снова довести до кипения.

Положить рыбу и варить 2–3 минуты.

Говядина с морковью и черносливом

Ингредиенты

• *500 г говядины (грудинка)*
• *500 г моркови*
• *$^1/_2$ большой луковицы*
• *100 г чернослива без косточек*
• *1 стакан воды или бульона*
• *соль*
• *сливочное масло для жарки*

Приготовление

Говядину нарезать мелкими кубиками. Лук мелко порубить. Морковь промыть, почистить и нарезать небольшими брусочками.

В кастрюле с толстым дном разогреть сливочное масло, добавить лук и готовить до тех пор, пока он не станет золотистым. Добавить нарезанную кубиками говядину.

Готовить все вместе, часто помешивая, 5 минут. Влить стакан воды или бульона, размешать, довести до кипения. Затем уменьшить огонь и оставить тушиться под крышкой.

Разогреть на сковороде сливочное масло, добавить морковь и, помешивая, обжаривать, пока она не начнет светлеть. Переложить морковь в кастрюлю с мясом, добавить чернослив. Приправить солью. Оставить тушиться под крышкой до готовности мяса.

Рыба с имбирем и морковью

Ингредиенты

• *500 г филе хека*
• *3 моркови*
• *1 кусочек свежего имбиря 1 головка репчатого лук*
• *соль*
• *черный молотый перец*
• *рыбный бульон (.или вода)*
• *растительное масло*

Приготовление

Лук тонко нашинковать.

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Корень имбиря длиной примерно 2 см очистить от кожицы и натереть на мелкой терке. Смешать имбирь с морковью.

Выложить на смазанную маслом глубокую сковороду (или в сотейник) слой филе хека, посыпать солью и молотым перцем, положить половину лука, на него – слой рыбы.

Морковь выложить на рыбу и влить бульон (или воду). Жидкость должна полностью покрывать морковь. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне 30–40 минут.

Готовое блюдо разложить на тарелки.

Морковь, жаренная с томатным соусом

Ингредиенты

• *1 кг моркови*
• *4 яйца*
• *черствый белый хлеб*
• *2/3 стакана томатного соуса*
• *соль*

Приготовление

Морковь отварить в подсоленной воде. Нарезать по длине ломтиками толщиной 5 мм. Последовательно смочить их в яйцах, обвалять в сухарях, снова смочить в яйцах и обжарить.

Яйца взбить и посолить. Из черствого хлеба приготовить гренки. На середину блюда налить томатный соус, уложить вокруг жареную морковь и гренки.

Морковно-овсяный пирог

Ингредиенты

• *3 яйца*
• *1 стакан овсяных хлопьев*

• *1 стакан молока*
• *1/4 стакана растительного масла*
• *100 г сахар*
• *2 ст. ложки меда*
• *ванилин*
• *1 крупная морковь*
• *2 яблока*
• *100 г изюма*
• *100 г орехов*
• *1,5 стакана муки*
• *1 ч. ложка разрыхлителя*
• *соль*
• *корица*

Приготовление

Хлопья залить молоком, перемешать. Изюм распарить. Яблоки мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке, изюм обсушить, смешать со щепоткой муки. Взбить яйца с сахаром, медом, ванилином и солью.

Добавить масло, хлопья, морковь, тщательно перемешать. Всыпать муку с разрыхлителем. Добавить яблоки, изюм, орехи, корицу. Перемешать.

Выложить в смазанную маслом форму. Выпекать пирог 1 час при 180 ˚С. Остудить в форме, посыпать сахарной пудрой.

Медовый цимес с морковью

Ингредиенты

• *250 г моркови*
• *1/4 стебля лука-порея*
• *1 кислое яблоко*
• *50 г темного изюма*
• *2 кураги*
• *20 г грецких орехов*
• *1/4 лимона*
• *1/2 ст. ложки коричневого сахара*
• *2 ст. ложки меда*
• *1 ч. ложка оливкового масла*
• *1/2 ст. ложки сливочного масла*
• *вода*
• *чабрец*
• *тмин*
• *корица*
• *мускатный орех*

• *имбирь*
• *соль*
• *черный молотый перец*

Приготовление

Оливковое и сливочное масло нагреть в кастрюле с толстым дном.

Белую часть порея (вместо него можно использовать репчатый лук) нарезать тонкими кружочками, выложить в кастрюлю с коричневым сахаром, карамелизовать до золотистого цвета. Морковь нарезать кружками. Переложить ее в кастрюлю, залить на три четверти водой и тушить на среднем огне 10 минут.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками. Натереть имбирь и цедру лимона, нарезать на четвертинки курагу. Переложить все это к моркови (половину цедры оставить), отправить туда же изюм, перемешать.

Добавить специи и мед, чуть посолить, выжать сок из лимона и снова перемешать. Тушить 15 минут, пока морковь не размягчится, но яблоки не должны при этом превратиться в пюре.

Снять с огня, добавить измельченные грецкие орехи, перемешать. Подавать в качестве десерта, украсив оставшейся лимонной цедрой.

Сок морковный натуральный

Приготовление

Для приготовления сока берут молодые, свежие, но достаточно зрелые корнеплоды.

Морковь тщательно вымыть, измельчить и выделить сок с помощью пресса или соковыжималки. Отстоять его, снять с осадка и процедить через 2–3 слоя марли.

Нагреть сок до 80–85 ˚С и сразу же разлить по бутылкам или банкам, не доливая до краев бутылок 3–3,5 см, (банок—1–1,5 см).

Стерилизовать при температуре 10 ˚С в течение 30 минут. Чтобы достичь такой температуры, добавить в стерилизатор соль (400 г на 1 л воды).

Пробки и крышки дополнительно укрепить скобами, чтобы их не сорвало во время стерилизации.

Морковь, стерилизованная в кисло-сладкой заливке

Ингредиенты

• *свежая морковь*

Пряности (на литровую банку):

• *1–2 горошины черного перца*
• *$^1/_2$ ч. ложки семян горчицы*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*
• *250–300 мл столового уксуса*
• *100 г сахара*

Приготовление

Очищенную морковь разрезать на кружочки или кубики, положить в кипящую подсоленную воду (20 г соли на 1 л воды) и отварить 15 минут.

Затем морковь отцедить, разложить по нагретым банкам, пересыпать пряностями и залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л – 20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Варенье из моркови с лимоном

Ингредиенты

• *1 кг моркови*
• *1 кг меда*
• *1 лимон*
• *800 мл воды*

Приготовление

Морковь сварить, очистить, красиво нарезать и посыпать сахаром. С лимона острым ножом снять цедру, обдать ее кипящей водой, нарезать и варить в медовом сиропе 1 часа (до мягкости).

Добавить мякоть лимона, нарезанную тонкими кружками морковь и варить ее до прозрачности.

Морковь с яблоками

Ингредиенты

• *300 г моркови*
• *300 г яблок*

***Для заливки*:**

• *100 мл растительного масла*
• *по 500 мл воды и яблочного сока*
• *1 ч. ложка растертого чеснока*

• *10 горошин черного перца*

Приготовление

Морковь и яблоки очистить, красиво нарезать, уложить в банки, залить кипящей заливкой и укупорить.

Морковь с корнем петрушки в заливке из яблочного сока

Ингредиенты

• *400 г моркови*
• *200 г корня петрушки*

***Для заливки*:**

• *100 мл растительного масла*
• *по 500 мл воды и яблочного сока*
• *1 ч. ложка растертого чеснока*
• *10 горошин черного перца*

Приготовление

Корнеплоды помыть, очистить, красиво нарезать и бланшировать в течение 30 минут.

Затем уложить морковь и петрушку в 0,5– или 1-литровые банки, залить кипящей заливкой и укупорить.

Морковь соленая

Ингредиенты

• *1 кг моркови*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*
• *600 г соли*

Приготовление

Морковь вымыть в нескольких водах с помощью щетки и плотными рядами уложить в посуду с широким горлом.

Залить рассолом, накрыть полотном, сверху положить кружок и гнет. Выдержать морковь 2–3 дня при комнатной температуре. Затем перенести в холодное место.

В дальнейшем использовать соленую морковь для приготовления супов, вторых блюд и салатов.

Свекла

Высокие пищевые и диетические достоинства, урожайность, лежкость – эти свойства выдвинули столовую свеклу в ряд важнейших овощных культур. Корнеплоды столовой свеклы содержат значительные количества бетаина и бетанина – специфических биологически активных веществ, которые не встречаются в других овощах. Столовая свекла богата пектином, йодом. Содержание витаминов в свекле невелико.

Свекла – ценный лечебно-диетический продукт. Повышенное содержание в свекле железа, йода и цинка обусловливает стимулирующее действие ее на кроветворение и обмен веществ. При консервировании свеклы нужно иметь в виду, что она быстро темнеет на срезах, поэтому все операции по ее переработке нужно выполнять очень быстро.

Салат из свеклы, картофеля и хрена

Ингредиенты

- *80 г молодого картофеля*
- *100 г салатной свеклы*
- *20 г хрена*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *$^1/_2$ лимона*
- *мелко нарезанная зелень петрушки*
- *несколько веточек петрушки*

Приготовление

Свеклу очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Соединить с нарезанным мелкими кубиками картофелем. Размешать салат, положить в него измельченную зелень петрушки и натертый на мелкой терке хрен.

Заправить салат натертой цедрой и соком лимона. Полить растительным маслом и украсить веточками петрушки.

Салат из свеклы и яблок

Ингредиенты

- *100 г молодой свеклы*
- *200 г яблок*
- *по 50 г грецких орехов и репчатого лука*
- *лимонный сок.*

Приготовление

Свеклу вымыть, натереть на крупной терке вместе с кожицей, если она не очень грубая. Яблоки тоже натереть на крупной терке. Смешать натертые продукты с молотыми орехами и мелко нарезанным луком. Размешать салат и заправить лимонным соком.

Салат из свеклы и редьки

Ингредиенты

- *100 г свеклы*
- *100 г редьки*
- *по 1 ст. ложке растительного масла и молотых грецких орехов*
- *лимонный сок*
- *репчатый лук*
- *мед*

Приготовление

Свеклу и редьку очистить, тщательно вымыть и натереть на крупной терке. Заправить медом и лимонным соком, размешать.

Полить маслом, посыпать орехами и мелко нарубленным луком. Подавать салат, украсив кружками редьки или свеклы.

Винегрет с мясом, сельдью и соусом с хреном

Ингредиенты

- *3 картофелины*
- *1 свекла*
- *1 сельдь*
- *1 яблоко*
- *1 вареное яйцо*
- *1 соленый огурец*
- *1 ломтик жаркого*
- *3 ст. ложки сметанного соуса*
- *хрен*
- *зелень петрушки и укроп*

Приготовление

Отварные свеклу и картофель, а также соленый огурец, яблоко и жаркое нарезать кубиками величиной 0,5 см. Сельдь почистить от костей и нарезать маленькими кусочками.

Все смешать, залить сметанным соусом, к которому добавлен

натертый хрен. Выложить смесь в салатник горкой.

Украсить ломтиками яйца и зеленью петрушки и укропа.

Борщ сибирский

Ингредиенты

• 2 крупные свеклы
• 150–200 г свежей капусты (или квашеной)
• 1 клубень картофеля
• 3 ст. ложки фасоли
• 1 морковь
• 1 луковица
• 1 ст. ложка томата-пюре
• 1 ст. ложка свиного топленого сала
• 3–4 зубчика чеснока
• 1 ст. ложка сахара
• 1,5 л бульона (или воды)

***Для фрикаделек*:**

• 200–250 г говяжьего мяса
• $^1/_2$ луковицы
• 1 ст. ложка сливочного масла
• 1 яйцо
• 2 ст. ложки воды или молока

Приготовление

Фасоль перебрать, промыть, залить холодной водой и варить на слабом огне в закрытой кастрюле до размягчения. В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный кубиками, и варить 10–15 минут. Добавить тушеную свеклу, пассерованные овощи.

За 5–10 минут до окончания варки положить вареную фасоль, сахар, специи, чеснок, растертый с солью.

Подготовленное для фрикаделек мясо прокрутить 2 раза через мясорубку вместе с луком, слегка обжаренным в жире. В фарш добавить сырое яйцо, соль, перец, холодную воду и хорошо все перемешать. Из этой массы скатать в форме небольших шариков фрикадельки.

Положить их в борщ за 10–15 минут до окончания варки.

Борщ со скумбрией или ставридой

Ингредиенты

• 400 г рыбы
• 1 $^1/_2$ л воды

• *3 картофелины*
• *1 морковь*
• *1 свекла*
• *1 луковица*
• *2 ст. ложки томата-пюре*
• *соль*

Приготовление

Рыбу разделать на филе. Из костей и головы приготовить бульон и процедить. Сырую свеклу и морковь натереть на крупной терке, пассеровать с луком, добавить томат-пюре.

Овощи и нарезанный кубиками картофель опустить в рыбный бульон и варить до готовности.

В каждую порцию борща положить кусочек заранее отваренной рыбы и мелко нарезанный зеленый лук.

К борщу можно подать ватрушки, пирожки, крупеники.

Борщ со свекольной ботвой

Ингредиенты

• *400 г молодой свеклы с ботвой*
• *1 картофелина*
• *2 моркови*
• *2 корня петрушки*
• *1 луковица*
• *2 помидора*
• *200 г кабачков*
• *2 ст. ложки сливочного масла*
• *1,5–2 л воды*

Приготовление

Коренья и свеклу нарезать ломтиками и обжарить на масле в течение 10–15 минут.

Листья свекольной ботвы перебрать, хорошо промыть и разрезать на части. Кабачки и картофель очистить от кожицы, нарезать ломтиками.

Заложить спассерованные овощи в кипящую воду, дать вновь закипеть, добавить листья свекольной ботвы, картофель, соль по вкусу, специи и варить 15–20 минут.

За 8–10 минут до окончания варки положить подготовленные кабачки и нарезанные дольками помидоры.

В тарелку с борщом положить сметану и мелко нарезанную зелень.

Говядина в свекольном соусе

Ингредиенты

- *1,8 кг вырезки говядины*
- *1 морковь*
- *1 свекла*
- *2 луковицы*
- *80 г сливочного масла*
- *250 г нежирной сметаны*
- *3 стакана мясного бульона*
- *4 зубчика чеснока*
- *2 ст. ложки столового уксуса*
- *1 ч. ложка сахара*
- *2 лавровых листа*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *черный перец горошком*

Приготовление

Мясо промыть, нарезать кусками весом по 40–60 г, отбить тяпкой, посолить, поперчить, выложить в миску и оставить на 30 минут. Свеклу очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками, морковь и лук очистить и измельчить.

В горшочек влить растопленное сливочное масло, положить куски говядины. Добавить лавровый лист и перец горошком, сверху выложить подготовленные овощи.

В отдельной посуде соединить сметану, бульон и толченый чеснок, довести до кипения, добавить столовый уксус и сахар, еще раз довести до кипения.

Готовый соус влить в горшочек с мясом и овощами, закрыть крышкой и поставить в разогретую духовку. Тушить 1 час на очень медленном огне.

К столу подать в горшочке или выложить на блюдо вместе с нарезанными дольками помидорами, огурцами и веточками зелени.

Котлеты по-шведски

Ингредиенты

- *300 г мясного фарша*
- *1 яичный желток*
- *4 ст. ложки молока*
- *1 головка репчатого лука*
- *4 ст. ложки маринованной свеклы*

• *1 тертая картофелина*
• *соль*

Приготовление

Мясной фарш, молоко и желток взбить до получения однородной массы, добавить тертый картофель, мелко нарезанную свеклу, жареный лук, перемешать, посолить по вкусу.

Сформовать котлеты, поместить их в пароварку и готовить 20–25 минут.

Курица со свеклой

Ингредиенты

• *2 свеклы (по 150 г)*
• *75 г репчатого лук*
• *1 кусочек имбиря*
• *800 мл овощного бульона*
• *2 ст. ложки растительного масла*
• *300 г риса*
• *150 мл белого вина*
• *150 г куриной грудки*
• *40 г тертого сыра*
• *50 г сливочного*
• *зелень*
• *соль*

Приготовление

Вымыть свеклу и отварить в течение 50 минут подсоленной воде. Затем очистить и нарезать ломтиками. Ломтики свеклы порубить острым ножом.

Очистить репчатый лук, кусочек имбиря и нарезать одинаковыми кубиками. Довести до кипения овощной бульон. Разогреть растительное масло. Обжарить в нем рубленую свеклу, лук и имбирь.

Добавить рис. Влить белое вино, варить в кастрюле, постоянно доливая горячий овощной бульон. Вымыть куриные грудки и нарезать полосками. Обжарить мясо в масле. Добавить к рису с овощами сливочное масло и сыр. Из рисовой массы сделать клецки и разложить их на тарелки вместе с мясом.

Украсить рубленой свеклой и, при желании, зеленью.

Рыба, тушенная со свеклой

Ингредиенты

• *1 морской окунь или любая не жирная рыба 500–600 г*
• *300 г вареной свеклы*
• *100 г репчатого лука*
• *100 мл молока*
• *100 мл воды*
• *соль*

Приготовление

Филе рыбы нарезать кусочками, уложить в горшочки. Добавить нарезанный лук и свеклу.

Молоко разбавить водой (или использовать не жирное молоко), посолить. Залить рыбу. Томить в духовке до готовности.

Свекла, тушенная в сметане

Ингредиенты

• *500 г свеклы*
• *1 морковь*
• *1 корень петрушки (или сельдерея)*
• *1 стакан сметаны*
• *1 ст. ложка сока лимона*
• *1 ст. ложка сахара*
• *1 ст. ложка муки*
• *2 ст. ложки масла*
• *соль*

Приготовление

Свеклу, морковь и петрушку нарезать соломкой, положить в сотейник, сбрызнуть соком лимона, добавить масло, немного воды и все потушить под крышкой в течение 40–50 минут, периодически помешивая.

Готовые овощи приправить пассерованной мукой, солью, сахаром и сметаной.

Сок из свеклы и черной смородины

Ингредиенты

• *700 мл свекольного сока*
• *300 мл сока черной смородины*

Приготовление

Смешать соки, подогреть до 80 °С, разлить в прогретые банки и стерилизовать в кипящей воде:

– емкостью 0,5 л —10 минут,

– емкостью 1 л —15 минут.

Герметично укупорить.

Сок свекольный

Приготовление

Свеклу вымыть, но от кожицы не очищать. Бланшировать в течение 30 минут крутым паром в соковарке или пароварке. Бланшированную свеклу измельчить на шинковке, мясорубке или терке.

Из полученной мезги отжать сок на прессе. Можно отжать мезгу свеклы через соковыжималку. Выход сока– около 50 %.

Сок можно разбавить соком кислых ягод: например, смородины, клюквы или брусники (на $^1/_3$ сока свеклы – $^1/_3$ сока ягод), или добавить на 1 л сока 7 г лимонной кислоты.

Сок процедить через фланель или несколько слоев марли, добавить лимонный сок или лимонную кислоту (на 1 л сока – 7 г), подогреть до 80 ˚С, разлить в банки, укупорить прокипяченными крышками и стерилизовать:

– емкостью 0,5 л —10 минут,

– емкостью 1 л – 15 минут.

Сок из свеклы и клюквы

Ингредиенты

• *700 мл свекольного сока*

• *300 мл клюквенного сока*

Приготовление

Смешать соки, подогреть до 80 ˚С, разлить в прогретые банки и стерилизовать в кипящей воде:

– емкостью 0,5 л —10 минут,

– емкостью 1 л —15 минут.

Сок свекольный с тыквенным и яблочным

Ингредиенты

• *по 1 л свекольного, тыквенного и яблочного соков*

• *1 ст. ложка семян аниса или укропа*

Приготовление

Свеклу, тыкву и яблоки вымыть, обдать кипятком, измельчить и отжать сок, предварительно очистив тыкву от кожуры. Смесью соков залить семена аниса, довести до кипения, прокипятить в

течение 5 минут, перелить в стерильные банки и укупорить.

Вместо семян можно положить 5 зонтиков вызревшего укропа.

Сок свекольно-капустный

Ингредиенты

- *1 кг свеклы*
- *250 г квашеной капусты*
- *цедра 1 лимона*
- *вода*

Приготовление

Свеклу вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Цедру лимона и свеклу положить в эмалированную кастрюлю, добавить 500 мл воды и кипятить на слабом огне под крышкой 20–25 минут. Сок слить, а в оставшуюся массу вновь залить 400 мл воды и кипятить еще 5–10 минут. Сок слить еще раз и снова добавить в массу воду.

Сок квашеной капусты смешать со свекольным, подогреть до 80 ˚С, разлить в банки и стерилизовать в кипящей воде:

– емкостью 0,5 л —10 минут,

– емкостью 1 л —15 минут.

Сок свекольный сквашенный

Приготовление

Свежеприготовленный свекольный сок разлить в бутылки и укупорить ватной пробкой.

В течение месяца сок перебродит и превратится в густую массу, которую

используют для приготовления сладких паштетов, пряников, конфет.

Свекла в яблочном пюре

Ингредиенты

- *4 кг свеклы*
- *500 г яблочного пюре*
- *очищенные кусочки яблок, айвы, тыквы*
- *грецкие орехи (по желанию)*

Приготовление

Свеклу средних размеров, замочить в воде на 1–2 часа, затем

вымыть обильным количеством проточной воды. Подготовленную свеклу разрезать на кусочки, снова вымыть, положить в кастрюлю.

Залить количеством воды, достаточным, чтобы покрыть свеклу, и варить, постоянно помешивая, на сильном огне.

К концу варки в добавить нарезанные кусочками очищенные яблоки, айву, тыкву и, по желанию, ядра орехов. Для улучшения вкуса добавить яблочное пюре.

Когда сироп начнет стекать с ложки, образуя непрерывную нить, горячую массу разлить в банки, горячим, и укупорить.

Хранить консервы в прохладном и сухом месте.

Стерилизованная свекла

Ингредиенты

• *свекла*
• *$^1/_3$ ч. ложки фенхеля или $^1/_4$ ч. ложки аниса*
• *30 г хрена*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*
• *300 мл 9 %-ного столового уксуса*
• *20 г соли*
• *60 г сахара*

Приготовление

Корнеплоды сначала слегка отмочить в воде, затем хорошо промыть.

Положить в кастрюлю, залить кипящей водой и отварить до размягчения.

Свеклу почистить, разрезать (лучше зубчатым ножом) на мелкие кубики. Разложить по нагретым банкам, добавить хрен, нарезанный на тонкие пластинки, пряности и залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л – 20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут. После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

Сироп из свеклы

Приготовление

Корнеплоды помыть, очистить от кожицы, разрезать на несколько частей и натереть на крупной овощной терке.

Мезгу сложить в кастрюлю, залить кипящей водой (1,5 л воды на 1 кг свеклы) и оставить на 1–2 часа настаиваться. Затем подогреть мезгу в течение 30 минут при непрерывном помешивании. Для пароварки или соковарки корнеплоды можно резать крупно и распаривать их 2–3 часа.

Распаривать свеклу можно и в эмалированном ведре на алюминиевой решетке, установленной в ведре на 10 см от дна. Из распаренной свеклы отжать сок через редкую холстину на прессе или в холщовом мешке руками. Сок уваривать так же, как и виноградный, но более длительное время, пока сироп не загустеет, как варенье.

Готовый сироп хранить в стеклянных банках.

Соленье из свеклы

Ингредиенты

- *13 кг красной столовой свеклы*
- *3 л воды*
- *270 г соли*
- *300 мл 9 %-ного столового уксуса*

Приготовление

Для приготовления этого соленья используют крепкие, хорошо оформленные, крупные, не промерзшие, темно-красного цвета корнеплоды.

Свеклу очистить от ботвы и боковых наростов, вырезать зеленую часть головки, после чего очистить острым ножом из нержавеющей стали.

Очищенные корнеплоды промыть проточной водой и нарезать кружками толщиной 1 см.

Варить их в воде до мягкости, затем остудить холодной водой и уложить в банки или в другую посуду. Уложенную свеклу залить предварительно сваренным, процеженным и охлажденным рассолом.

Брожение продолжается 12–15 дней, после чего соленье готово для потребления.

Это соленье хранить при температуре между 5 и 10 °С.

При более высокой температуре оно не получается стойким.

Во время хранения соленье доливать рассол, приготовленным при следующем соотношении – 1 л воды, 40 г соли и 50 мл уксуса.

Горох

Зерна гороха содержат белок, жиры, крахмал, сахара, эфирные масла, каротин, витамины B_1, B_2, С. По назначению горох подразделяется на сахарный, полусахарный и лущильный. Консервируют и сушат обычно недоспелые семена гороха; для заготовки применяют зеленые стручки только сахарных сортов. Горошек, предназначенный для консервирования, должен отвечать следующим требованиям: створки бобов должны быть молодыми, свежими, чистыми, крепкими, характерного для данного сорта цвета (зеленого цвета разных оттенков); зерна – в состоянии молочной зрелости, зеленого, с тонкой нежной оболочкой, нежной консистенции и сладкими на вкус.

Салат с зеленым горошком и яблоками

Ингредиенты

- *150 г зеленого горошка*
- *150 г баклажанов*
- *150 г репчатого лука*
- *растительное масло*
- *1 вареное яйцо*
- *1 яблоко*
- *лимонный сок*
- *сахар*
- *соль*

***Для заправки*:**

- *по $^1/_2$ стакана майонеза и сметаны*
- *2 толченых зубчика чеснока*
- *1 ч. ложка горчицы*

Приготовление

Баклажаны (без кожицы) нарезать ломтиками и слегка потушить в масле. Лук нарезать кубиками, положить в тушеные баклажаны, перемешать и сразу же все вынуть. Охладить овощи, смешать с горошком, мелко нарезанным яблоком и кубиками яиц.

Приправить смесь солью, соком, сахаром, соединить с заправкой и украсить дольками яблок.

Суп овощной с мясом криля

Ингредиенты

• *600 мл воды*
• *100 г консервированного горошка*
• *2 картофелины*
• *по 1 маленькой моркови и луковице*
• *1 ст. ложка растительного масла*
• *15 г фасоли*
• *50 г мяса криля*

Приготовление

В кипящую воду поочередно положить нарезанные кубиками картофель и лапшой – капусту.

Сварить суп до полуготовности. Заправить пассерованными кореньями и зеленым горошком.

За 15 минут до готовности добавить в суп мясо криля.

Суп-пюре из риса с зеленым горошком

Ингредиенты

• *1,6 л бульона*
• *1 стакан молока*
• *2 стакана вареного риса*
• *1 стакан консервированного зеленого горошка*
• *2 ч. ложки сахара*
• *3 яйца*
• *2 ст. ложки сливочного масла*
• *соль*
• *перец*

Приготовление

Рис и зеленый горошек протереть через сито, тщательно перемешать, переложить в горшочек и залить бульоном.

Яйца, сахар и молоко перемешать, влить в горшочек. Суп заправить солью и перцем, добавить сливочное масло, закрыть горшочек крышкой и поставить в умеренно разогретую духовку на 25 минут.

Телятина, тушенная с овощами

Ингредиенты

• *600 г телятины*
• *2 моркови*
• *1 стакан зеленого горошка*
• *2 ст. ложки сливочного масла*
• *100 г сметаны*

• *1 корень сельдерея*
• *1 корень петрушки*
• *1 ч. ложка муки*
• *3 помидора*
• *1 гроздь винограда*
• *1 апельсин*
• *1 ч. ложка сока лимона*
• *зелень укропа*
• *сахар*
• *соль*
• *перец*

Приготовление

Мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, обвалять в муке и обжарить на сливочном масле.

После этого переложить его в поддон для круп, добавить мелко нарезанные коренья, морковь, специи и готовить в пароварке в течение 1 часа.

В конце добавить зеленый горошек и сметану.

Подать к столу с отварным картофелем, листовым салатом или с помидорами, виноградом и апельсинами.

Курица с зеленым горошком

Ингредиенты

• *750 г курицы*
• *1 кг зеленого горошка*
• *3 ст. ложки жира*
• *1–2 головки репчатого лука*
• *1 ст. ложка муки*
• *2–3 помидора*
• *укроп*
• *соль*
• *красный перец по вкусу*

Приготовление

Разрубить на порционные куски курицу и поджарить жиру. Вместе с мясом поджарить мелко нарезанный лук, муку и очищенные и нарезанные красные помидоры. Затем положить

красный перец, соль и горячую воду (чтобы она покрывала мясо).

Когда смесь закипит, добавить очищенный свежий зеленый горошек и тушить. Перед тем как снять с огня, посыпать блюдо

мелко нарезанным укропом.

Подать с густым кислым молоком.

Курица с зеленым горошком, запеченная в тесте

Ингредиенты

- *1 курица (около 1 кг)*
- *1 банка консервированного зеленого горошка*
- *125 г сливочного масла*
- *5 молодых луковиц с зелеными перьями*
- *1 яйцо*
- *соль*
- *перец*

***Для теста*:**

- *300 г муки*
- *120 мл воды*
- *150–200 г охлажденного сливочного масла*

Приготовление

Разделить курицу на части. От ножек и грудки отделить кости, мясо мелко нарезать, посолить и поперчить. Остальную часть курицы оставить для бульона.

Куриное мясо жарить на масле на слабом огне до тех пор пока оно не станет мягким и не подрумянится. В том же самом масле потушить до мягкости нарезанный лук.

В смазанную маслом форму для запекания выложить лук, зеленый горошек, посолить, поперчить. Сверху разложить приготовленное куриное мясо и накрыть французским тестом, подтянув его края к бортикам.

Сделать на тесте ножом насечки и смазать взбитым яйцом. Поставить форму на 15 минут в духовку (230 ˚С), затем снизить температуру до 160–180 ˚С и держать форму еще в течение 30 минут.

Для приготовления теста из муки и воды замесить довольно крутое тесто раскатать его в виде прямоугольника толщиной 0,5 см. На половине этого прямоугольника тонкими ломтиками разложить масло, затем сложить прямоугольник пополам и снова раскатать до прежнего размера. Эту операцию повторить 5–6 раз.

Приготовленное таким образом тесто до использования хранить в холодном месте.

Цыплята с рисом и овощами

Ингредиенты

• 2 цыпленка
• 1 стакан риса
• 150 г смальца
• 1 морковь
• 1 корень петрушки
• 1 небольшой корень сельдерея
• 1 ч. ложка мелко нарезанного репчатого лука
• 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки
• 100 г грибов
• 200 г зеленого горошка
• перец
• соль

Приготовление

Поджарить в разогретом смальце лук, положить подготовленные куски цыплят и под крышкой жарить (на умеренном огне) 15 минут.

Затем добавить очищенные, вымытые нарезанные мелкими кубиками овощи, горошек и грибы, тушить, пока не выпарится вода и останется только жир. Добавить половину зелени петрушки. Немного все потушить и посолить, затем засыпать вымытый рис, перемешать и тушить еще 5 минут. После этого залить продукты 500 мл кипятка, перемешать и тушить на малом огне в течение 40 минут.

В конце готовки посыпать кушанье черным молотым перцем.

Рагу из овощей

Ингредиенты

• 5 клубней картофеля
• 3 моркови
• 1 стакан зеленого горошка
• 2 луковицы
• 1 ст. ложка масла
• 1 стакан сметаны
• соль

Приготовление

Нарезать лук и поджарить его на масле. Добавить морковь, нарезанную кубиками, дольками или ломтиками, и тушить до размягчения.

Затем добавить отваренный зеленый горошек, вареный или поджаренный нарезанный кусочками картофель, сметану, соль, слегка перемешать и еще немного потушить.

В рагу можно добавить и другие овощи: нарезанную кусочками отварную капусту, вареную фасоль, спаржу и др. Вместо сметаны овощи можно залить сметанным или томатным соусом и тушить.

При подаче к столу рагу полить растопленным сливочным маслом.

Зеленый горошек с морковью

Ингредиенты

- *100 г зеленого горошка*
- *60 г моркови*
- *15 г сливочного масла*
- *100 г молочного соуса*
- *5 г сахара*
- *5 г петрушки*

Приготовление

Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками и потушить под крышкой до готовности, горошек отварить. Приготовить молочный соус, зелень нарубить. Горошек смешать с овощами и соусом, добавить сахар.

При подаче полить маслом.

Стручковый горошек или спаржевая фасоль отварные

Ингредиенты

- *1 кг стручкового горошка или спаржевой фасоли*
- *1 ст. ложка масла*
- *соль*
- *1 ч. ложка сахара*

Приготовление

Отщипнуть стебельки со стручков гороха, вытянуть боковые жилки, стручки помыть и отварить в подсоленной воде. Спаржевую фасоль до варки разрезать вкось на кусочки длиной 3–4 см.

Когда стручки с горохом или с фасолью сварятся, выложить их на дуршлаг и дать стечь воде, затем добавить сахар, масло, подогреть, полить растопленным маслом или маслом с сухарями и подать к столу.

Вместо масла и сахара горошек или фасоль можно залить молочным соусом.

Горячий стручковый горошек подается к мясным и рыбным

блюдам или как второе блюдо.

Зеленый горошек отварной

Ингредиенты

- *5 стаканов свежего зеленого (или 2 стакана сухого) горошка*
- *1 ст. ложка масла*
- *1 ст. ложка сахара*
- *соль*

Приготовление

Свежий вылущенный горошек положить в кипящую подсоленную воду и отварить.

Сухой зеленый горошек до варки надо перебрать, промыть и, залив холодной водой, замочить на 1–2 часа.

Затем варить 1–1,2 часа в той же воде без соли в закрытой посуде, пока горох не станет мягким.

Консервированный горошек варить не следует, достаточно подогреть его вместе со всей жидкостью.

Сваренный горошек откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, добавить немного соли, сахара, часть масла, подогреть и подать к столу, полив растопленным маслом.

Вместо масла и сахара горошек можно залить молочным соусом средней густоты, затем подогреть и подать к столу.

Зеленый горошек с гренками из булки

Ингредиенты

- *5 стаканов свежего зеленого горошка*
- *1 ст. ложка масла*
- *1 стакан молока или сливок*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 ст. ложка сахара*
- *соль*

Приготовление

Вылущенный зеленый горошек отварить в подсоленной воде и отцедить ее. Поджаренную на масле муку разбавить гороховым отваром, молоком или сливками, добавить соль, сахар, немного поварить, затем залить этим соусом отваренный горошек и подогревать его еще несколько минут.

При подаче к столу отваренный горошек выложить на блюдо и обложить гренками из булки.

Зеленый горошек натуральный

Приготовление

Очищенный зеленый горошек поварить 2–3 минуты, откинуть на сито и остудить в холодной воде (благодаря этому он не изменит цвета и останется зеленым).

Уложить его в банки, глиняную посуду (или небольшие кадочки), покрыть вишневыми (или виноградными) листьями, сверху положить фанерку (или дощечку) и груз.

Хранить консервы в сухом прохладном месте.

Маринованный горошек в стручках

Ингредиенты

- *1,5 кг свежего зеленого горошка*
- *1 ст. ложка лимонной кислоты*
- *10 горошин черного перца*
- *4 гвоздики*
- *1 л воды*
- *40 г сахара*
- *$^1/_2$ стакана уксуса*

Приготовление

Приготовить маринад из воды, уксуса и сахара.

Горошек в стручках бланшировать в кипящей воде с добавлением лимонной кислоты 2 минуты.

Затем уложить в подготовленные банки, добавить специи, залить горячим маринадом.

Накрыть банки прокипяченными крышками и стерилизовать:

– емкостью 0,5 л —15 минут,

– емкостью 1 л – 25 минут.

Закатать и поставить вниз крышками для охлаждения.

Маринованный горошек с морковью

Ингредиенты

- *1 кг свежего зеленого горошка*
- *500 г моркови*
- *1 ст. ложка лимонной кислоты*
- *10 горошин черного перца*
- *1 лавровый лист*
- *1 л воды*
- *50 г сахара*
- *$^1/_2$ стакана уксуса*

Приготовление

Зерна зеленого горошка бланшировать в воде с добавлением лимонной кислоты в течение 2–3 минут. Морковь почистить и нарезать кружочками.

Для приготовления маринада в воду добавить уксус, сахар и довести до кипения. Овощи уложить в простерилизованные банки, добавить специи, залить горячим маринадом.

Накрыть банки прокипяченными крышками и стерилизовать:

– емкостью 0,5 л – 15 минут,

– емкостью 1 л – 25 минут.

Закатать и поставить вниз крышками для охлаждения.

Овощные бобы

Это одна из самых древних сельскохозяйственных культур. В пищу употребляют 10–12-дневные бобы (лопатки) и зрелые плоды (семена).

Сухие семена содержат белки, которые по своему составу близки к таковым в мясе. Кроме того, в семенах содержатся углеводы (крахмал, сахара), азотистые вещества (в том числе и незаменимые аминокислоты), небольшое количество органических кислот, целый ряд биологически активных веществ (флавоноиды, стеарины, витамины, минеральные вещества), а также пурины.

Для консервирования лучше всего использовать овощную (сахарную) фасоль, недозрелые стручки которой не имеют плотных соединительных волокон и пергаментного слоя в створках.

Салат из зеленой фасоли с яйцами

Ингредиенты

- *400 г зеленой стручковой фасоли*
- *4 яйца*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *майонез*

Приготовление

Отварить яйца вкрутую и залить холодной водой. Очистить и нарезать зеленую фасоль. Вскипятить воду, посолить по вкусу, добавить фасоль и отварить до желаемой мягкости (5–10 минут). Ополоснуть готовую фасоль в дуршлаге под струей холодной воды.

Разогреть в сковороде 1 ст. ложку сливочного масла на среднем огне, всыпать фасоль и обжарить с маслом в течение 5 минут, помешивая.

Переложить жареную фасоль в салатник, выдавить сверху чеснок.

Очистить яйца, измельчить и добавить к фасоли.

Посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Суп с зеленой стручковой фасолью и свининой

Ингредиенты

- *500 г свинины*
- *500 г картофеля*
- *300 г стручковой фасоли*
- *2 помидора*
- *1 луковица*
- *1 морковь*
- *2 зубчика чеснока*
- *растительное масло*
- *вода*
- *зелень*
- *соль*
- *перец по вкусу*

Приготовление

Нарезать мясо небольшими кусочками, залить водой, посолить и сварить до готовности. Картофель почистить и нарезать кубиками. Как только мясо сварится, добавить в него картофель и варить 5 минут. Лук и помидоры нарезать кубиками, морковь натереть на терке. На растительном масле обжарить лук, потом добавить помидоры и морковь.

Положить в суп стручковую фасоль и варить еще 5 минут. Добавить зажарку, перец, соль, уменьшить огонь и готовить еще 10 минут.

Затем положить измельченный чеснок и дать супу настояться под крышкой еще 15–20 минут. Перед подачей на стол украсить суп зеленью.

Куриный суп со стручковой фасолью

Ингредиенты

- *500 г куриного мяса*
- *300 г стручковой фасоли*
- *1 сладкий перец*
- *1 луковица*
- *3 помидора*
- *зелень укропа, петрушки и сельдерея*
- *растительное масло*
- *вода*
- *соль*
- *перец по вкусу*

Приготовление

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить водой,

посолить и варить 45 минут. Помидоры нарезать дольками, перец и лук измельчить полукольцами. Обжарить лук в растительном масле. В бульон положить помидоры, перец, фасоль, обжаренный лук, перец и варить еще 7 минут. В конце добавить рубленую зелень.

Суп-жюльен из овощей

Ингредиенты

- *30 г стручковой фасоли*
- *30 г моркови*
- *30 г репы*
- *30 г лука-порея (белая часть)*
- *30 г репчатого лука*
- *10 г сливочного масла*
- *15 г щавеля*
- *20 г лущеного гороха*
- *5 г зелени*
- *200 мл бульона*
- *10 г сметаны*
- *соль*
- *перец*

Приготовление

Овощи нашинковать соломкой и слегка пассеровать на сливочном масле.

Затем влить бульон, довести до кипения, посолить, поперчить и варить на слабом огне до готовности.

Перед подачей заправить суп сметаной.

Суп с фасолью и лапшой

Ингредиенты

- *165 г баранины*
- *35 г пшеничной муки*
- *2 яйца*
- *10 г топленого масла*
- *20 г белой фасоли*
- *10 мл винного уксуса*
- *20 г репчатого лука*
- *20 г зелени кинзы*
- *1 г сушеной мяты*
- *вода*
- *перец*

• *соль*

Приготовление

Из мякоти баранины приготовить фарш, затем разделить его на мелкие шарики. Фасоль сварить отдельно. Пресное тесто раскатать до толщины 1 мм и нарезать лентами шириной 5 см. В бульоне сначала сварить мясные шарики, затем добавить лапшу и отваренную фасоль.

В готовый суп положить нашинкованную зелень, а при подаче посыпать сушеной мятой. Отдельно подать винный уксус.

Говядина с зеленой фасолью

Ингредиенты

• *400 г говядины*
• *2 ч. ложки соевого соуса*
• *1/4 ч. ложки сахара*
• *1/4 ч. ложки соли*

***Для соуса*:**

• *1 ст. ложка крахмала*
• *1 ст. ложка соевого соуса*
• *1 ст. ложка вино хереса*
• *1/4 стакан куриного бульона или воды*
• *1 ч. ложка сахара*
• *2 ч. ложки кунжутного масла*
• *3 ст. ложки растительного масла*
• *1 ст. ложка тертого имбиря*
• *1 ст. ложка чеснока*
• *1/2 ч. ложки красного молотого перца*
• *450 г зеленой фасоли*
• *вареный рис по желанию*

Приготовление

Мясо промыть и нарезать соломкой. Смешать соевый соус, сахар, соль и выложить говядину мариновать примерно на 20 минут. Для приготовления соуса крахмал смешать с соевым соусом, вином, бульоном, сахаром и кунжутным маслом. Разогреть масло на сковороде, выложить говядину и обжаривать примерно 1–2 минуты. Затем переложить на тарелку.

В сковороду влить 1 ст. ложку масла выложить имбирь, чеснок, красный перец, зеленую фасоль и обжаривать 1 минуту.

Влить 1/3 стакана бульона или воды. Закрыть крышкой и тушить примерно 2 минуты. Добавить соус и говядину. Перемешать, немного прогреть, выложить на тарелки и подать к

столу.

Лобио зеленое с мясом

Ингредиенты

- *850 г говяжьей грудинки (или 1 кг бараньей)*
- *800 г стручковой фасоли*
- *3–4 луковицы*
- *60 г животного жира*
- *1–2 зубчика чеснока*
- *40 г зелени*
- *бульон*
- *специи*
- *соль по вкусу*

Приготовление

Подготовленное мясо или баранину нарезать небольшими кусками (по 30–35 г), посыпать солью, перцем и обжарить в сотейнике. После этого добавить мелко нашинкованный лук и тушить еще 10–15 минут. Затем сложить очищенные от прожилок и мелко нарезанные стручки фасоли, залить бульоном так, чтобы он только покрыл продукты, закрыть крышкой и тушить до готовности. Заправить рубленой мятой, петрушкой, толченым чесноком, черным перцем и солью и тушить еще 5 минут.

После этого отставить лобио на бортик плиты и выдержать 25–30 минут– для придания кушанью аромата и вкуса зелени и специй.

Курица, тушенная со стручковой фасолью

Ингредиенты

- *2 куриных окорочка*
- *100 г стручковой фасоли*
- *1 луковица*
- *2 зубчика чеснока*
- *1 сладкий перец*
- *растительное масло*
- *соль*
- *перец*
- *прованские травы*
- *зелень*

Приготовление

Куриные бедра промыть, обсушить, положить в сковороду с

раскаленным растительным маслом и обжарить на сильном огне с двух сторон.

Лук нарезать полукольцами, выложить к курице, обжарить на среднем огне в течение 3 минут.

Перец очистить, порезать мелкими кубиками, выложить вместе с фасолью к луку и курице. Обжарить на среднем огне 7 минут.

Добавить пропущенный через пресс чеснок, соль, перец, прованские травы, перемешать, накрыть крышкой, убавить огонь и тушить еще 20 минут, периодически помешивая.

Подавать на стол, посыпав мелко рубленой зеленью.

Белая рыба с зеленой фасолью

Ингредиенты

- *4 филе сайды*
- *1 большая головка репчатого лука*
- *2 зубчика чеснока*
- *свежий корень имбиря (1 см)*
- *400 г стручковой фасоли*
- *200 г шампиньонов*
- *соевый соус*
- *растительное масло*
- *соль*
- *перец*

Приготовление

Обжарить лук до золотистого цвета, добавить нарезанный чеснок и имбирь, соевый соус, шампиньоны. Подержать на огне еще несколько минут, добавить крупные куски рыбы и жарить до готовности 7 минут.

В это время отварить фасоль. Затем добавить ее к рыбе, поперчить, посолить и аккуратно перемешать.

Стручки фасоли с ткемали

Ингредиенты

- *1 кг стручковой фасоли*
- *400 г ткемали*
- *2–3 луковицы*
- *2 зубчика чеснока*
- *4 веточки омбало*
- *кинза*
- *укроп и базилик*

• *стручковый перец*
• *соль по вкусу*

Приготовление

Зрелые сливы ошпарить кипятком, удалить косточки, а затем протереть через сито. В полученное пюре положить стручковый перец, истолченный вместе с омбало, кинзой и чесноком. Все перемешать.

Стручки фасоли очистить от боковых прожилок, разрезать на 3–4 части, положить в кастрюлю, подлить немного кипящей подсоленной воды и варить до готовности.

Во время варки добавить нашинкованный репчатый лук.

Когда фасоль будет готова и весь отвар испарится, влить пюре из ткемали и, дав массе покипеть 1–2 минуты, снять с огня.

Выложить ее на блюдо, остудить и посыпать мелко нарезанным базиликом.

Фасоль стручковая с уксусом и чесноком

Ингредиенты

• *1 кг стручковой фасоли*
• *120 мл 3 %-ного уксуса*
• *2–4 зубчика чеснока*
• *зелень*
• *специи*
• *соль по вкусу*

Приготовление

Молодые стручки фасоли перебрать, удалить прожилки, промыть и нарезать соломкой. Затем припустить их в соленой воде до готовности и откинуть на сито.

При подаче фасоль сложить в салатник, заправить черным перцем, полить уксусом и посыпать зеленью.

Измельченный чеснок подать отдельно.

Стручковая фасоль с перцем

Ингредиенты

• *1 кг стручковой фасоли*
• *250 г чеснока*
• *500 г помидоров*
• *50 г соли*
• *1 стручок острого перца*

Приготовление

Отварить стручки зеленой фасоли, остудить. Пропустить стручки, чеснок, острый перец через мясорубку, посолить.

Уложить в банку, чередуя слои смеси со слоями вареных помидоров.

Фасоль, стерилизованная в рассоле

Ингредиенты

• *молодая зеленая фасоль*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*

• *20 г соли*

Приготовление

Фасоль почистить, ополоснуть водой. Положить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отварить 5 минут. Немедленно охладить в холодной воде, отцедить дать обсохнуть.

Разложить по банкам и залить кипящей заливкой.

Банки накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

– банки емкостью 0,5 л – 20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут. После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

Стерилизованная фасоль в кисло-сладкой заливке

Ингредиенты

• *молодая зеленая фасоль с мягкими семенами*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*

• *250 мл 9 %-ного столового уксуса*

• *100 г сахара*

• *30 г соли*

Пряности (на литровую банку):

• *$^1/_2$ лаврового листа*

• *3 горошины душистого перца*

• *2 горошины черного перца или чабер*

Приготовление

У фасоли обрезать плодоножки и носики, удалить волокна, тщательно промыть и постепенно положить в кипящую подсоленную воду. Фасоль варить около 5 минут. Затем разрезать

ее на косые полоски, разложить по банкам, переложить пряностями и залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85–90 °С:

– банки емкостью 0,5 л – 20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Маринованная фасоль

Ингредиенты

- *500 г стручковой фасоли*
- *1 л воды*
- *4 зубчика чеснока*
- *50 мл винного уксуса*
- *1 ст. ложка соли*
- *100 г сахара*

Приготовление

Фасоль вымыть, удалить кончики и боковую «ниточку». Опустить в кипящую подсоленную воду на 5 минут. Отбросить на дуршлаг и обдать холодной водой.

Сложить фасоль в простерилизованную банку, стараясь поместить стручки вертикально. Сверху положить очищенные зубчики чеснока.

Вскипятить воду с сахаром, солью и уксусом. Залить кипящим маринадом фасоль. Герметично укупорить, дать полностью остыть.

Хранить в прохладном месте.

Маринованная стручковая фасоль с медом

Ингредиенты

- *200 г стручковой фасоли*
- *500 мл воды*
- *1 ч. ложка меда*
- *2 ч. ложки уксуса*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *2 лавровых листа*
- *3 зубчика чеснока*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Приготовление

Воду влить в кастрюлю, довести до кипения, добавить уксус, мед, растительное масло, соль, перец и лавровый лист. Кипятить все вместе в течение 2–3 минут.

Затем добавить в кастрюлю стручковую фасоль и варить на небольшом огне 10–12 минут. Затем положить нарезанный чеснок, охладить.

Разложить массу в стерилизованную банку, закрыть крышками и поставить в холодильник.

Маринованная стручковая фасоль по-армянски

Ингредиенты

- *500 г стручковой фасоли*
- *65 мл нерафинированного растительного масла*
- *2 ст. ложки яблочного уксуса*
- *2 головки чеснока*
- *1 большой пучок укропа*
- *соль*

Приготовление

Фасоль промыть, обрезать кончики. Сложить в кастрюлю, посолить, залить кипятком, накрыть крышкой и варить около 10 минут. Откинуть фасоль на дуршлаг, облить холодной водой.

Для приготовления маринада в глубокой посуде смешать растительное масло, уксус, пропущенный через пресс чеснок, соль по вкусу и мелко нарезанный укроп.

Аккуратно перемешать, разложить по стерилизованным банкам, закрыть крышками и убрать в холодильник.

Фасоль, маринованная с хреном

Ингредиенты

- *свежая стручковая фасоль*

Пряности (на литровую банку):

- *5–8 горошин черного и душистого перца*
- *1–2 лавровых листа*
- *1 ч. ложка семян горчицы*
- *1 головка репчатого лука*
- *кусочек корня хрена*
- *1–2 ст. ложки растительного масла*

***Для заливки*:**

- *800 мл воды*
- *200 мл уксуса*

• *100 г сахара*
• *5 г соли*

Приготовление

На дно банки уложить пряности. Стручки молодой фасоли промыть, обрезать кончики, опустить на 3 минуты в кипящую воду и сразу охладить водой.

Подготовленные стручки нарезать наискосок узкими полосками, перемешать с мелко нарезанным луком и плотно уложить в банки.

Залить все горячим маринадом, не доливая 2 см до краев горлышка, сверху налить немного растительного масла.

Накрыть крышками и стерилизовать 35 минут. После этого банки герметично укупорить.

Хранить в прохладном темном месте.

Консервированная белая фасоль

Ингредиенты

• *1 кг белой фасоли*
• *2–3 веточки петрушки*
• *2–3 веточки укропа*
• *1 кг помидоров*
• *соль*

Приготовление

Фасоль извлечь из стручков и замочить в холодной воде на 5 часов. Откинуть на дуршлаг, промыть и обсушить. Можно, например, выложить ее на расстеленные бумажные полотенца.

В большой кастрюле вскипятить подсоленную воду и всыпать в нее фасоль. Варить до полуготовности. Помидоры натереть на терке, посолить, поперчить, перемешать с нарезанной зеленью и тушить на слабом огне.

Фасоль положить в стерилизованные банки не доходя примерно 3–4 см до верха. Залить кипящей томатной смесью. Банки накрыть крышками. Стерилизовать банки емкостью 1 л при температуре 85–90 °С 80 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить.

Фасоль в рассоле

Ингредиенты

• *1 кг молодой зеленой фасоли*
• *300 г соли*

• *100 мл воды*

Приготовление

Фасоль почистить, хорошо промыть и разрезать на косые полоски длиной около 2 см.

Затем положить их в кипящую подсоленную воду, отварить 5 минут, вынуть, ополоснуть холодной водой и оставить обсохнуть.

Фасоль смешать с солью, разложить по банкам и залить водой. Банки закрыть пергаментной бумагой и убрать в прохладное место.

Морковь

Этот корнеплод широко используется в питании. В Древней Греции и Древнем Риме он применялся как пищевое и лекарственное растение. Морковь – двухлетнее растение. В пищу употребляется мясистый корень красного (или желтого) цвета, образующийся в первый год жизни из семени. Различают столовые и кормовые сорта. У первых корнеплод – ярко-оранжевый или красный, сочный, нежный, с небольшой сердцевиной. Характерный вкус и запах моркови обусловлены наличием в ней морковного масла.

Морковь, прежде всего, ценится как источник каротина. Оранжевую окраску корнеплодов моркови обусловливают каротин и ксантофилл. Морковь с фиолетовой окраской тоже содержит антоцианы.

Суточную потребность взрослого человека в витамине А можно удовлетворить при употреблении 18–20 г сырой моркови.

Салат с тунцом и кукурузой

Ингредиенты

- *2 картофелины*
- *1 луковица*
- *растительное масло*
- *3 яйца*
- *1 банка тунца (200 г)*
- *1 банка консервированной кукурузы*
- *соль*
- *перец*
- *зелень (укроп или петрушка)*
- *майонез*

Приготовление

Картофель отварить в мундире. Очистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать мелко и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Яйца сварить почистить и порезать кубиками. Смешать в миске картофель, обжаренный лук, яйца, добавить размятый вилкой тунец. С кукурузы слить жидкость и высыпать кукурузу в салат. Посолить, приправить перцем, перемешать хорошо, добавить мелко нарезанную зелень, заправить салат майонезом.

Салат из кукурузы с капустой и ветчиной

Ингредиенты

- *1 банка консервированной кукурузы*
- *1 небольшой кочан капусты*
- *200 г ветчины*
- *200 г майонеза*
- *150 г сухариков*
- *соль*

Приготовление

Капусту нашинковать, добавить кукурузу. Ветчину нарезать соломкой.

Заправить салат майонезом, немного посолить, добавить сухарики и аккуратно перемешать. Выложить на тарелки и сразу подать к столу.

Салат с креветками

Ингредиенты

- *1/3 стакана риса*
- *250 г креветок*
- *3 яйца*
- *1 авокадо*
- *1 банка консервированной кукурузы*
- *майонез*
- *соль по вкусу*

Приготовление

Сварить яйца и рис. Рис промыть под холодной водой, дать стечь. С кукурузы слить жидкость.

Авокадо очистить и нарезать кубиками.

Креветки отварить, если они уже замороженные сваренные, то положить в воду и довести до кипения. Откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

Смешать креветки, рис, авокадо, консервированную кукурузу. Яйца потереть.

Все хорошо перемешать. Посолить по вкусу, заправить майонезом.

Салат из кукурузы с копченой курицей

Ингредиенты

- *400 г копченой курицы*

• *400 г шампиньонов*
• *1 головка репчатого лука*
• *200 г грецких орехов*
• *400 г твердого сыра*
• *1 банка консервированной кукурузы*
• *1 банка консервированных ананасов*
• *растительное масло*
• *майонез*

Приготовление

Мясо варено-копченой курицы нарезать на кусочки.

Грибы нарезать пластинками, обжарить с луком на растительном масле. Орехи порубить ножом. Сыр натереть на крупной терке.

С кукурузы и ананасов слить жидкость, кусочки ананасов нарезать помельче.

Все продукты смешать в салатнике, заправить майонезом и подать к столу.

Суп томатный с кукурузой

Ингредиенты

• *250 г консервированной кукурузы*
• *3 стакана молока*
• *1 головка репчатого лука*
• *1 ст. ложка сливочного масла*
• *соль*
• *черный молотый перец*
• *1,5 стакана томатного сока*
• *$^1/_2$ стакана жирных сливок*

Приготовление

Сладкую кукурузу проварить в молоке в течение 10 минут, затем добавить мелко нарезанный лук и проварить на медленном огне еще около 10 минут.

Добавить сливочное масло, соль и специи. Снять суп с огня, добавить томатный сок и сразу же тщательно перемешать.

Подавать сразу после приготовления, положив в каждую порцию ложку взбитых сливок.

Суп с кукурузой и сладким перцем

Ингредиенты

• *1 куриная грудка на кости*

• *100 консервированной кукурузы*
• *100 г перловой крупы*
• *2 моркови*
• *1 головка репчатого лука*
• *1 сладкий красный перец*
• *2 ст. ложки растительного масла*
• *петрушка*
• *соль*
• *черный молотый перец*
• *майоран*
• *вода*

Приготовление

Куриную грудку вымыть, залить 2 л воды и варить 1 час. Затем бульон процедить, филе отделить от кости.

Бульон снова довести до кипения, положить промытую перловую крупу и варить 20 минут.

Морковь вымыть, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить и мелко нарезать. Сладкий перец вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам и удалить плодоножку с семенами. Мякоть нарезать соломкой.

В сковороде разогреть масло и жарить морковь 3 минуты. Добавить лук и сладкий перец, жарить еще 3 минуты. Переложить в кастрюлю с бульоном и перловкой.

Довести до кипения, варить 3 минуты. Добавить консервированную кукурузу, посолить, поперчить, приправить майораном и варить под крышкой 5 минут.

Куриное филе разделить на кусочки и разложить по порционным тарелкам. Затем налить суп, украсить зеленью петрушки и подать на стол.

Мясо с кукурузой

Ингредиенты

• *200 г вареной говядины*
• *300 г консервированной кукурузы*
• *1 луковица*
• *1 сладкий перец*
• *2 ст. ложки сливочного масла*
• *черный молотый перец*
• *соль*

Приготовление

Мясо нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Сладкий перец

очистить от семян и нарезать кубиками. Все ингредиенты соединить, добавить кукурузу и перемешать. Выложить массу в форму и запечь в духовке.

Мясо, тушенное с кукурузой в горшочке

Ингредиенты

- *1 крупная луковица*
- *6 початков кукурузы (500–600 г)*
- *500 г мяса (говядина или баранина)*
- *1 ч. ложка соли*
- *перец*
- *1 1/2 стакана воды*
- *3 помидора*
- *зелень*

Приготовление

С початков кукурузы острым ножом срезать зерна.

Лук и мясо нарезать.

Сложить в глиняный горшочек лук, мясо и кукурузу. Влить воду и перемешать. Закрыть фольгой.

Поставить в холодную духовку. Температуру довести до 200 ˚С. Готовить 1,5 часа.

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и вырезать плодоножку. Нарезать и положить в горшочек. Посолить и поперчить. Все перемешать. Горшочек опять накрыть фольгой и снова поставить в духовку на 30 минут.

Готовое блюдо подавать горячим. При подаче посыпать свежей зеленью.

Рыба, запеченная с сыром и кукурузой

Ингредиенты

- *500 г филе рыбы*
- *150 г репчатого лука*
- *1/2 лимона*
- *100 г сыра*
- *4 ст. ложки кукурузы*
- *3 ст. ложки муки*
- *соль*
- *растительное масло*

Приготовление

Филе рыбы обсушить бумажными полотенцами и нарезать на

порционные куски.

Каждый кусочек посолить и обвалять в муке. В сковороде нагреть растительное масло и обжарить рыбу по 3 минуты с каждой стороны. Сыр натереть на мелкой терке.

Репчатый лук очистить и нарезать тонкими колечками.

Смазать растительным маслом форму для запекания и выложить туда обжаренную рыбу.

Между кусочками рыбы разложить кукурузу. Сверху накрыть кольцами лука и полить соком половины лимона. Посыпать тертым сыром.

Запекать рыбу в предварительно разогретой до 200 °С духовке в течение 25 минут.

Готовое блюдо подать на подогретых тарелках.

Тушеная кукуруза с овощами

Ингредиенты

- *2 сладких перца*
- *1 маленькая луковица*
- *3 ст. ложки сливочного масла*
- *4 стакана свежей кукурузы (около 9 початков)*
- *$^1/_4$ стакана горячей воды*
- *1 ст. ложка меда*
- *1 ч. ложка соли*
- *черный перец*
- *$^1/_2$ стакана тертого сыра*
- *ветчина или бекон по вкусу*

Приготовление

Нарезать перец, лук, обжарить на сливочном масле до прозрачности.

Кукурузу срезать с початков острым ножом. Добавить кукурузу, мед, соль и перец. Залить водой. Довести до кипения, затем уменьшить огонь и тушить без крышки до мягкости кукурузы (время зависит от сорта и степени созревания).

Перед подачей кукурузу посыпать тертым сыром и кубиками ветчины или бекона.

Стерилизованные кукурузные зерна с горошком

Ингредиенты

- *свежие недозрелые кукурузные початки*
- *свежий зеленый горошек*

Пряности и добавки (на литровую банку):

• *3 горошины черного перца*
• *1/2 луковицы*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*
• *250 мл 6 %-ного столового уксуса*
• *100 г сахара*
• *30 г соли*

Приготовление

Очищенные кукурузные початки положить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и отварить до размягчения. Охладить и отделить зерна.

Горошек вылущить из стручков, ополоснуть, высыпать в кипящую воду и отварить до размягчения (около 8–10 минут).

Горошек отцедить и ополоснуть в холодной воде.

Кукурузные зерна и горошек разложить по нагретым банкам, переложить пряностями и кольцами лука, залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

– банки емкостью 0,5 л – 20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Консервированные кукурузные зерна

Ингредиенты

• *1 л воды*
• *700 г зерен кукурузы*
• *1 ст. ложка соли*
• *15 г сахара*

Приготовление

Отделить зерна от початков, пересыпать в дуршлаг и опустить на 3 минуты в кипящую воду с солью и сахаром.

Предварительно стерилизованные банки заполнить зернами и залить отваром. Накрыть крышкой и стерилизовать 3 часа.

Консервированные кукурузные початки

Ингредиенты

• *2 кг мелких початков кукурузы*
• *1,6 л воды*

• *1 ст. ложка соли*

Приготовление

Очистить початки кукурузы, отварить, охладить и уложить по банкам. Воду с солью довести до кипения и залить кукурузу.

Накрыть банки крышками и стерилизовать 1 час. Затем герметично укупорить.

Стерилизованная молодая кукуруза

Ингредиенты

• *молодые, недозрелые кукурузные початки длиной 8–10 см*

Пряности и добавки (на литровую банку):

• *3 горошины черного перца*
• *2 горошины душистого перца*
• *1 лавровый лист*
• *1 ч. ложка семян горчицы*
• *1/2 луковицы*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*
• *250 мл столового уксуса*
• *20 г соли*
• *100 г сахара*

Приготовление

Лук почистить, промыть, нарезать кольцами.

Очищенные кукурузные початки положить в кипящую подсоленную воду (10 г соли на 1 л воды) и при спокойном кипении варить до размягчения.

Затем ополоснуть холодной водой, разложить по простерилизованным банкам, переложить колечками лука и пряностями.

Залить горячей заливкой, накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 °С:

– банки емкостью 0,5 л – 20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить. 618. Замороженная кукуруза

Отварить молодую кукурузу в течение 10–15 минут, обсушить. Отделить зерна.

Кукурузу заморозить тонким слоем, затем всыпать в мешок или в коробку и убрать в морозильник.

Блюда и домашние заготовки из фруктов и ягод

Люблю фрукты! Они учат меня благочестию.

Фрукты, по-моему, удались господу, как ничто…

Макс Фриш

Фрукты и ягоды, независимо от того, только что собранные с грядки, сорванные с дерева, законсервированные или переработанные на сок – должны быть желанными на нашем столе.

Как источник витаминов, фрукты и ягоды даже имеют преимущества и перед овощами, так как обычно употребляются в пищу в свежем виде. Для удовлетворения дневной потребности человека в витаминах достаточно всего 60-200 г ягод или фруктов в зависимости от вида и сорта культуры. Фрукты-ягоды богаты солями железа, фосфора, кальция, калия, а также микроэлементами и легко усваиваются организмом человека. Соли кальция участвуют в построении костной системы, а соли фосфора – нервных тканей. Железо входит в состав гемоглобина крови. Кроме того, они ценны не только как продукт питания, но и способствуют усвояемости других питательных веществ, в частности белков и минеральных солей. Садовые плоды способствуют ощелачиванию организма и нейтрализации кислых продуктов обмена веществ.

Фрукты быстро насыщают, потому что у них высокое отношение объема к калорийности, поскольку они обычно содержат много воды и мало жиров. Не менее важно то, что сами по себе фрукты и ягоды обладают отменным вкусом. Их нежный аромат и совершенные формы оказывают благотворное влияние на наш аппетит.

Полезнее есть фрукты в утренние часы, а также съедать некоторое количество свежих фруктов и ягод перед основным приемом пищи (а не после). Плоды, съеденные на ночь, могут вызвать излишнее брожение в кишечнике и вместо пользы принести вред.

Фрукты и ягоды принято не только отваривать, их можно и жарить. Хорошо поддаются жарению сухофрукты, особенно изюм,

урюк, курага, чернослив, сушеные яблоки. Жарить сухофрукты можно на сливочном (а лучше на русском, топленом) масле, на оливковом, ореховом, абрикосовом, персиковом. Такое жарение производят на медленном или среднем огне после быстрого разогрева посуды на сильном огне. При этом собственно жарения не происходит: продукт размягчается, улучшается его вкус и аромат.

Однако чтобы достичь не только хороших, но и правильных в кулинарном отношении результатов при жарении сухофруктов, следует выполнять такие правила:

• тщательно отбирать сырье и промывать его в холодной и горячей воде,

• обсушивать его после промывания на решете в полотенце и жарить лишь сухое (при мокром, влажном сырье масло начнет разбрызгиваться),

• добавлять при жарении немного репчатого лука,

• жарить в открытой посуде, все время равномерно переворачивая.

Для обогащения вкуса хорошо комбинировать в одном блюде сухие и свежие фрукты. Этому же способствует создание смешанных компотов, киселей, фруктовых каш, узваров. Даже введение в обычный компот из сухофруктов одного свежего компонента – лимона, яблока, сливы – намного улучшает общий вкус изделия.

Задачу внесезонного снабжения нашего стола фруктами помогает решить домашние консервирование. К основной группе фруктовых консервов можно отнести компоты, джемы, повидло, варенье, соки натуральные, соки с сахаром, соки с мякотью, плоды и ягоды протертые или дробленые с сахаром, пюре фруктовые, соусы фруктовые, маринады.

Из даров природы готовят натуральные вина, наливки и ликеры. Замороженные ягоды сохраняют окраску, аромат, вкус, а также витамины. Способ быстрого замораживания дает возможность растянуть срок потребления свежих ягод на весь год.

Каждый вид заготовок предъявляет свои требования: где-то лучше взять недозрелые плоды, а в другом случае наоборот, – хорошо созревшие. Одни фрукты более пригодны для компотов, из других получается прекрасное варенье.

Боярышник

Плоды боярышника содержат сахара (фруктозу, глюкозу, сахарозу) и органические кислоты (яблочную, лимонную, винно-каменную и др.). В них присутствуют витамины С, B_1, B_3, РР, Р и каротиноиды, дубильные вещества. Плоды боярышника богаты и пектинами, которые обладают желирующими свойствами. Сок боярышника можно готовить как натуральный, так и купажированный более кислыми – черной смородины, клюквы, барбариса.

Сушеные измельченные плоды, а также листья боярышника заваривают как чай, а из одних ягод готовят «кофе». Молотые ягоды добавляют в тесто для придания ему красивого кремового цвета. Муку из высушенных и молотых плодов используют для выпечки сладковатого хлеба или лепешек.

Печенье из боярышника

Ингредиенты

- *1,5 стакана пшеничной муки*
- *$^1/_2$ стакана муки из ягод боярышника*
- *100 г сливочного масла*
- *$^1/_2$ стакана сахарного песка*
- *2 яйца*
- *1 желток для смазки*
- *цедра 1 лимона*
- *$^1/_4$ ч. ложки соды*
- *$^1/_2$ ч. ложки соли*

Приготовление

Масло растереть добела, добавить сахар, соль, яйца, цедру лимона, все взбить. В просеянную муку добавить соду и размолотые в муку сушеные ягоды боярышника. Все это соединить со взбитой ранее массой и замесить тесто. Раскатать на столе толщиной в 1 см, сделать разнообразные кружочки, смазать желтком, посыпать сахаром или орехами и вынести на холод на 20 минут.

Затем поместить в горячую духовку и выпекать в течение 8–10 минут.

Начинка для пирогов из боярышника и яблок

Ингредиенты

• *500 г пюре боярышника*
• *200 г яблок*
• *50 г сахарного песка*

Приготовление

Подготовленное пюре из свежих ягод боярышника и очищенные мелко нарезанные яблоки поварить 5–10 минут, затем добавить сахарный песок и использовать в качестве начинки для пирожков.

Начинка для пирогов из боярышника

Ингредиенты

• *100 г сушеных ягод боярышника*
• *1 ст. ложка сахара или меда*

Приготовление

Плоды, собранные после заморозков, высушить в духовке или на открытом воздухе.

Перемолоть в кофемолке или растолочь в ступке, полученную муку заварить, добавив сахар или мед и перемешивая до загустения. После охлаждения начинка готова к употреблению.

Напиток из листьев и цветков боярышника

Приготовление

1 ч. ложку измельченной смеси сухих листьев и цветков боярышника залить кипятком, настаивать 5 минут и пить с сахаром или медом.

Молоко с отваром листьев боярышника и черносливом

Ингредиенты

• *4 ст. ложки листьев боярышника*
• *100 г чернослива*
• *3 стакана воды*
• *3 стакана молока*
• *3 ст. ложки меда*

Приготовление

Приготовить отвар из рубленых молодых листьев боярышника и двух стаканов воды. Из чернослива удалить

косточки, промыть, залить стаканом кипятка, дать настояться 10 минут, и процедить. Далее соединить отвары листьев боярышника и чернослива, добавить кипяченое молоко, мед и перемешать.

Коктейль из отвара боярышника и свеклы

Ингредиенты

- *4 ст. ложки сухих листьев боярышника*
- *2 стакана воды*
- *3 стакана молока*
- *3 ст. ложки меда*
- *1 свекла*

Приготовление

Приготовить отвар из листьев боярышника, как указано в предыдущем рецепте. Одну очищенную сырую свеклу натереть на крупной терке, залить подготовленным горячим отваром и настаивать 15 минут.

В охлажденную смесь добавить 3 ст. ложки меда и 3 стакана кипяченого молока.

Сок боярышника натуральный

Приготовление

Плоды перебрать, тщательно вымыть и измельчить с помощью мясорубки. Мезгу загрузить в приемник сырья соковарки.

Приемник поставить на сборник сока, налить в парообразователь воду. Соковарку накрыть крышкой и поставить на огонь. Сок сливать по мере наполнения сборника.

Процесс извлечения сока продолжается 50–55 минут.

Его можно консервировать отдельно или купажировать более кислыми соками (клюквенным, яблочным, черной смородины, барбариса). В любом случае полученный сок следует профильтровать, нагреть до 100 °С кипятить 3–4 минуты. В горячем виде разлить сок в прогретые банки и накрыть прокипяченными крышками. Пастеризовать при 85–90 °С:

– емкостью 0,5 л —15 минут,

– емкостью 1 л – 20 минут.

Сок в 3-литровых банках лучше консервировать методом горячего розлива.

Сок боярышника и черной смородины

Приготовление

Ягоды измельчить и положить в соковарку на 50 минут. В полученный продукт добавить сок черной смородины. Пастеризовать при 85 °С:

– банки емкостью 0,5 л – 10 минут,

– банки емкостью 1 л – 12–15 минут,

– банки емкостью 2 л – 18–20 минут.

Герметично укупорить.

Сок боярышника с лимонной кислотой

Ингредиенты

- *1 л сока боярышника*
- *3 г лимонной кислоты*

Приготовление

Приготовить сок методом прессования измельченных прогретых плодов (с последующей тепловой обработкой) или протиранием через сито.

В сок добавить лимонную кислоту и перемешать.

Варево из боярышника

Ингредиенты

- *1 кг боярышника*
- *2 стакана воды*

Приготовление

Ягоды выдержать в помещении 2 суток – до полного созревания. Затем вымыть их, залить водой и варить до размягчения.

После этого протереть массу через сито, разложить в простерилизованные банки, закрыть их полиэтиленовыми крышками.

Хранить в холодильнике.

Пюре из боярышника

Ингредиенты

- *1 кг боярышника*
- *1 стакан воды*

Приготовление

Зрелые ягоды оставить на сутки (для дозревания и

размягчения).

Затем тщательно вымыть их, положить в кастрюлю с водой и варить до размягчения.

Разваренный боярышник протереть через сито, расфасовать в стерилизованные банки, прикрыть крышками и пастеризовать (емкости 0,5 л – 10–12 минут), а затем герметично укупорить. Хранить в прохладном месте.

Джем из боярышника

Ингредиенты

- *1 стакан боярышника*
- *$^1/_2$ стакана воды*

Приготовление

Сварить ягоды до размягчения. Отвар сцедить. Затем протереть ягоды через дуршлаг.

Протертую массу смешать с отваром 1:1 и уварить, постоянно помешивая.

Варенье из боярышника на сахарном сиропе

Ингредиенты

- *1 кг боярышника*
- *1 кг сахара*
- *300 мл воды*
- *$^1/_2$ ч. ложки лимонной кислоты*
- *ванилин*

Приготовление

Ягоды перебрать, промыть, хорошо отцедить и очистить от плодоножек и косточек. Подготовленный таким образом боярышник положить в эмалированную посуду и залить горячим сиропом, сваренным из сахара и воды.

Оставить настояться в течение 8–10 часов. Потом добавить лимонную кислоту и варить до загустения. Разлить его в простерилизованные банки и закупорить.

Брусника

Ягоды брусники в зрелом состоянии – темно-красные, с приятным кисловатым вкусом. В них содержатся целый набор полезных биологически активных веществ, витамины С, В, РР, каротин, фруктоза, глюкоза, сахароза, яблочная, лимонная и бензойная кислоты. Благодаря последней, обладающей антисептическими свойствами, ягоды мало подвержены гниению, брожению и долго хранятся в свежем виде даже при комнатной температуре. Минеральные вещества представлены калием, кальцием, магнием, фосфором и железом. В ягодах брусники 87 % сухих веществ, 8,6 % углеводов, 0,7 % белков, 1,6 % клетчатки и 0,3 % пектиновых веществ.

Из брусники приготовят морсы, сиропы, варенье, повидло и соки. Ее можно протереть с сахаром, а также заморозить.

Открытый пирог с яблоками и брусникой

Ингредиенты

- *30–50 г свежих дрожжей*
- *500 мл молока*
- *250 г сливочного маргарина*
- *3 ст. ложки сахара*
- *1 ст. ложка растительного масла*
- *700–800 г муки*
- *соль*

***Для начинки*:**

- *6–7 яблок одинакового размера*
- *сок 1 лимона*
- *$^1/_2$ стакана сахара*
- *ягоды брусники или клюквы*

***Для смазывания пирога*:**

- *1 яичный желток*

Приготовление

Для приготовления теста из вышеуказанных ингредиентов замесить дрожжевое тесто.

Для приготовления начинки яблоки, не очищая от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть соком лимона и пересыпать сахаром. Тесто раскатать в виде овала толщиной 1 см, наколоть вилкой. Яблоки уложить «чешуей» на тесто, между дольками яблок разложить ягоды.

Края теста загнуть, смазать желтком, по краю овала положить

«веревочку», сплетенную из теста, прижать ее к овалу и также смазать желтком.

Выпекать пирог при температуре 180–200 ˚С до готовности.

Пирог творожный с ягодами

Ингредиенты

• *80 г сахарной пудры*
• *80 г сливочного масла*
• *1 яичный желток*
• *200 г муки*
• *соль*

***Для творожного крема*:**

• *125 г сахарного песка*
• *7 яиц*
• *1/2 лимона*
• *600 г жирного творога*
• *125 г крахмала*
• *1 щепотка соли*

***Для украшения*:**

• *100 мл сливок*
• *100 г ягод*

Приготовление

Замесить тесто из пшеничной муки, сахарной пудры, сливочного масла (или маргарина), яичного желтка и соль.

Затем скатать его в шар и, завернув в алюминиевую фольгу, положить на 30 минут в холодильник.

Дно и бортик разъемной формы застелить бумагой для выпекания. Предварительно нагреть духовку до температуры 150 ˚С.

На посыпанной мукой поверхности раскатать тесто в пласт толщиной приблизительно 1 см. Аккуратно выложить им форму для выпекания, немного приподняв края. Тесто в нескольких местах наколоть вилкой.

Для приготовления крема белки отделить от желтков. Лимон вымыть горячей водой, обсушить и натереть цедру (около 1 ст. ложки). Отжать сок.

Яичные желтки и 100 г сахарного песка взбить до кремообразного состояния.

Тщательно перемешать массу с творогом, 2 ст. ложками лимонного сока и тертой цедрой.

Крахмал просеять через сито поверх творожного крема. Вымесить до образования плотной массы. Белки, соль и

оставшийся сахарный песок взбить в крутую пену. Деревянной лопаточкой перемешать с творожной массой. Намазать массу на тесто.

Пирог выпекать в предварительно нагретой духовке на средней полке около 30 минут. Вынуть пирог из формы охлажденным.

Взбить сливки в крутую пену и заполнить ими кондитерский мешочек с большим звездчатым наконечником.

Выдавить на поверхность пирога пышные розочки из сливок.

Ягоды вымыть и обсушить. Разложить в серединки сливочных розочек.

Запеканка брусничная

Ингредиенты

- *6 яиц*
- *$^1/_2$ стакана сахара*
- *100 г сливочного масла*
- *$^1/_2$ ч. ложки корицы*
- *300 г бисквита (или молотых сухарей)*
- *400 г брусники*
- *1 ст. ложка растительного масла*

Приготовление

Отделить яичные желтки от белков. Сливочное масло растереть с сахаром и яичными желтками, добавить сначала корицу, затем – бисквит (или измельченные сухари), бруснику и хорошо взбитые с сахаром белки.

В смазанную растительным маслом и посыпанную сухарями форму выложить массу и печь в духовке в течение 30 минут.

Подавать к столу с горячим или холодным молоком.

Торт брусничный

Ингредиенты

- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *3 яйца*
- *30 г сахарного песка*
- *1 пакетик ванильного сахара*
- *100 г пшеничной муки*
- *разрыхлитель на кончине ножа*

***Для крема*:**

- *300 г брусники*
- *16 г желатина*

• *сок 1 лимона*
• *500 г обезжиренного творога*
• *100 г сахарной пудры*
• *500 мл сливок высокой жирности*

***Для украшения*:**

• *2 ст. ложки ягодного желе*
• *несколько листиков мяты*
• *2 безе*

Приготовление

Для приготовления теста предварительно нагреть духовку до температуры 175 ˚С. Сливочное масло растопить и слегка остудить. Взбить в глубокой миске яйца с сахарным песком и ванильным сахаром.

Просеять сверху муку с разрыхлителем и осторожно перемешать с яичной массой. Затем ввести масло.

Тесто выложить на дно разъемной формы, застеленной бумагой, разровнять и выпекать 20–25 минут.

Вынуть из духовки и опрокинуть корж на решетку для пирога, снять бумагу и остудить.

Для приготовления крема несколько ягод отложить в сторону для украшения, из остальных приготовить пюре. Желатин замочить в холодной воде. Ягодное пюре смешать с соком лимона, творогом и сахарной пудрой.

Желатин распустить на слабом огне и ввести в ягодно-творожную массу. Поставить ее на 20 минут в холодильник, чтобы онажелировалась.

Взбить сливки в крутую пену и добавить в ягодный крем, когда тот начнет густеть. Ягодный крем выложить на бисквит так, чтобы им были покрыты поверхность и края торта. Поставить торт на 4 часа в холодильник.

Ягодное желе слегка разогреть. Обмазать им оставшиеся ягоды и по кругу разложить их на поверхности торта. Украсить торт листиками мяты. Безе покрошить и выложить мелкие кусочки на торт.

Кисель из сока брусники

Ингредиенты

• *$^1/_2$ стакана свежевыжатого сока брусники*
• *$^1/_2$ стакана крахмала*
• *1 стакан сахарного песка*
• *2 л воды*

Приготовление

Ягоды (клюкву, бруснику, чернику, черную смородину) перебрать и хорошо промыть, отжать сок, слить его в посуду, накрыть крышкой и поставить на холод.

Оставшуюся мезгу положить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить 4–6 минут, после чего процедить через частое сито.

В приготовленный отвар всыпать сахарный песок, вновь нагреть до кипения и удалить с поверхности пену.

Крахмал всыпать в отдельную посуду, развести холодной водой и процедить. Затем влить его в горячий ягодный сироп, непрерывно размешивая и не допуская до кипения. Добавить отжатый и охлажденный сок.

Сок брусничный

Ингредиенты

- *1 кг брусники*
- *1 л воды*

Приготовление

Бруснику тщательно перебрать, аккуратно вымыть и размять. Подогреть мезгу на слабом огне (для лучшего выделения сока) и заложить в пресс. Сок довести до кипения и сразу же консервировать методом горячего розлива.

Брусничный сок можно консервировать и способом пастеризации. Перед употреблением его немного разбавляют водой.

Брусничный компот с грушами или яблоками

Ингредиенты

- *2 кг брусники*
- *1 кг очищенных груш или яблок*
- *400 мл воды*
- *1 кг сахара*

Приготовление

Бруснику перебрать, промыть и дать обсохнуть. Промытые груши или яблоки почистить, разрезать на 8 частей и удалить сердцевину, положить в подкисленную воду (5 г лимонной кислоты на 1 л воды), чтобы не потемнели. Сахар растворить в кипящей воде, постепенно добавить груши (яблоки) и сварить. Фрукты вынуть, а в отвар всыпать бруснику и отварить. Груши

(яблоки) и бруснику уложить слоями в нагретые банки, сок довести до кипения, пену собрать, горячий сок вылить на фрукты и банки быстро закрыть. Пастеризовать в течение 30 минут при 80 °С.

Брусника натуральная

Приготовление

Для приготовления натуральных консервов бруснику очистить от чашелистиков, рассортировать по степени зрелости, удалить мягкие и поврежденные ягоды. Затем промыть ее холодной водой и уложить в подготовленные банки. Банки залить кипящей водой, накрыть крышками и стерилизовать:

– емкостью 0,5 л – 9-10 минут,

– емкостью 1 л – 10–12 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить и перевернув вверх дном, охладить.

Варенье брусничное на меду

Ингредиенты

- *1 кг брусники*
- *150 мл воды*
- *500–700 г меда*
- *2–3 бутона гвоздики*
- *1 ч. ложка лимонной цедры (мяты, липового цвета)*
- *корица*

Приготовление

Зрелые ягоды промыть, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду и выложить в посуду для варки варенья. Добавить воду, мед, молотую корицу и гвоздику. Варить до готовности на слабом огне. В конце варки положить цедру (листья мяты, цвет липы и лепестки шиповника).

Варенье без сахара с брусникой, яблоком и тыквой

Ингредиенты

- *1,2 кг брусники*
- *150 г меда*
- *1 яблоко*
- *1 кусок тыквы (или дыни)*
- *$^1/_2$ ч. ложки молотой корицы*

Приготовление

Бруснику сварить с медом и корицей. Когда смесь закипит, положить туда нарезанные ломтиками очищенные яблоки и надрезанный кусок тыквы или дыни.

Когда масса уварится, разложить ее, горячую в банки и укупорить прокипяченными крышками. Банки перевернуть вверх дном для остывания. Хранить в холодном месте.

Варенье из брусники с яблоками

Ингредиенты

- *1 кг брусники*
- *300–500 г яблок*
- *вода*

Приготовление

Взять очень сладкие яблоки, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, опустить на 2–3 минуты в кипящую воду. Ягоды залить небольшим количеством воды и уваривать при помешивании. Когда ягоды пустят сок, положить яблоки. Варить 30–40 минут, разложить в банки и укупорить крышками. Подавать к мясу, рыбе.

Брусничный джем

Ингредиенты

- *1 кг брусники*
- *600 г сахара*

Приготовление

Бруснику перебрать, промыть в нескольких водах, дать обсохнуть. Подлить несколько ложек воды и сварить. Как только масса загустеет, всыпать сахар несколькими порциями, чтобы не прерывать кипения, и варить еще 3 минуты. В конце варки шумовкой или деревянной ложкой удалить образующуюся пену.

Кипящим джемом заполнить простерилизованные банки, быстро закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Брусничный джем с яблоками или айвой

- *500 г брусники*
- *250 г яблок*
- *250 г айвы*

• *500–600 г сахара*

Приготовление

Очищенные яблоки или айву разрезать на кусочки, подлить немного воды и отварить до размягчения. Приготовить пюре. Бруснику перебрать, промыть дать обсохнуть. Затем соединить с пюре и отварить до сгущения. Затем всыпать сахар в нескольких порциях, чтобы не прерывать кипения, и варить дальше, чтобы джем начал желировать.

Шумовкой или деревянной ложкой удалить образующуюся пену.

Кипящим джемом заполнить банки, быстро закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Брусничный джем с грушами или черносливом

Ингредиенты

• *250 г брусники*
• *250 г груш*
• *250 г яблок*
• *250 г чернослива без косточек*
• *500 г сахара*

Приготовление

Очищенные груши разрезать на тонкие пластинки, подлить немного воды и отварить до размягчения. Чернослив промыть, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Бруснику перебрать, промыть в нескольких водах и дать обсохнуть. Бруснику смешать с грушами (или черносливом, к которому подлить немного воды) и отварить в широкой кастрюле. Как только фрукты загустеют, добавить сахар несколькими порциями, чтобы не прерывать кипения, и варить еще 3 минуты.

В конце варки удалить пену. Кипящим джемом заполнить банки, быстро закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Желе из брусники на меду

Ингредиенты

• *500 мл брусничного сока*
• *500 г меда*

Приготовление

Ягоды ошпарить, растереть и процедить не выжимая. Процеженный сок варить с медом.

Горячее желе разложить в банки, укупорить прокипяченными крышками и поставить их вверх дном на 3 часа для остывания.

Пюре из брусники

Приготовление

Подготовленные ягоды положить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы вода покрыла верхний слой.

Воду довести до кипения, а затем варить до размягчения ягод. Горячую массу прошпаренных ягод протереть деревянной лопаточкой или валиком через сито.

Полученное пюре нагреть до кипения и горячим разложить в банки, которые должны быть соответствующим образом подготовлены – простерилизованы и достаточно нагреты, чтобы при заполнении не лопнули.

После наполнения банки укупорить и перевернуть вверх дном, дать им остыть на воздухе, потряхивая несколько раз, чтобы горячее пюре из центра попало ближе к краям.

Ежевика

Ягоды ежевики культурных сортов содержат сухие вещества, в том числе сахара, органические кислоты. Витамина С в ягодах ежевики мало. Фенольные соединения в них представлены преимущественно антоцианами; найден каротин, витамин Д, а также минеральные вещества – натрий, кальций, калий, магний, фосфор и железо.

Для приготовления компота используют культурные сорта ежевики – с крупными интенсивно окрашенными ягодами.

Свежая ежевика – допустимый десерт даже для больных сахарным диабетом. Это хорошее поливитаминное общеукрепляющее средство, утоляющее жажду при высокой температуре.

Салат из ежевики

Ингредиенты

• *400 г ягод ежевики*
• *100 г ядер грецких орехов*
***Для соуса*:**
• *2 яичных желтка*
• *100 г сахара*
• *лимонная цедра.*

Приготовление

Ягоды ежевики перебрать, промыть, выложить в салатник и посыпать толчеными ядрами грецких орехов. Взбить яичные желтки с сахаром, добавить немного натертой цедры лимона. Полученным соусом залить ягоды ежевики.

Ягодный салат

Ингредиенты

• *100 г ежевики*
• *по 50 г малины и красной смородины*
• *30 г меда*
• *50 г сметаны*

Приготовление

Ягоды залить медом и оставить на 1 час в холодильник. Затем полить взбитой сметаной.

Суп из ежевики

Ингредиенты

- *200 г ежевики*
- *250 мл молока*
- *по 30 г меда и овсяных хлопьев*
- *лимонная цедра.*

Приготовление

Вымытые ягоды залить молоком, подслащенным медом. Всыпать овсяные хлопья и мелко натертую лимонную цедру.

Сок ежевики натуральный

Приготовление

Ягоды измельчить и отжать сок. Профильтровать его, подогреть и довести до кипения. Затем расфасовать по банкам (или бутылкам), укупорить и выдержать под одеялом до остывания. Или же пастеризовать при 85 °С:

– банки емкостью 0,5 л – 15 минут,

– банки емкостью 1 л – 20 минут.

Ежевика натуральная

Ингредиенты

Для приготовления натуральных консервов ягоды очистить от чашелистиков, отсортировать по степени зрелости, удалить мягкие и поврежденные плоды.

Ежевику промыть в холодной воде и уложить в подготовленные банки. Залить кипятком, накрыть крышками и стерилизовать:

– емкостью 0,5 л – 9-10 минут,

– емкостью 1 л – 10–12 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить, проверить герметичность и охладить при комнатной температуре.

Компот из ежевики

Ингредиенты

Подготовленные ягоды уложить в банки, слегка встряхивая их, и залить сахарным сиропом, подогретым до 85–90 °С.

Для заливки ежевики приготовить сироп крепостью 60 %, добавляя на 1 л воды 1500 г сахара. Полученным количеством (1930 г) можно залить 7–8 банок емкостью 850–900 г.

Стерилизация ежевики длится 8–10 минут с момента закипания воды.

После стерилизации компот охладить холодной водой.

Сироп из ежевики

Ингредиенты

- *1 л сока ежевики*
- *1,5 кг сахара*
- *6 г лимонной кислоты*

Приготовление

Перебранную ежевику ополоснуть водой и размять. На 1 кг ежевики добавить $^3/_4$ л воды и поставить на 12 часов в прохладное место.

Смесь профильтровать. Сок подогреть до 80 °C, добавить сахар, лимонную кислоту, разлить по банкам и закрыть крышками.

Варенье из ежевики

Ингредиенты

- *1 кг ежевики*
- *1,5 кг сахара*
- *3 стакана воды*

Приготовление

На варенье следует отобрать крупные, крепкие, интенсивно окрашенные и ароматные ягоды. Перебранную ежевику промыть и дать стечь воде.

Из сахара и воды приготовить сироп, уваривая его до полного растворения сахара. Когда сироп остынет, в него добавить ежевику и выдержать 1 час, а затем варить варенье, не мешая, до необходимой густоты. Образующуюся пену периодически удалять шумовкой.

Варенье можно выдержать в мелкой посуде одну ночь, а затем разлить в банки.

Варенье из ежевики с лимонным соком

Ингредиенты

- *1 кг ежевики*
- *1 кг сахара*
- *2 ст. ложки лимонного сока*

• *соль*

Приготовление

В кастрюле смешать ежевику, сахар, лимонный сок и соль. Довести до кипения, часто помешивая, затем продолжать варить 15–20 минут.

Переложить горячее варенье в простерилизованные банки, оставляя 1 см от края и закатать.

Стерилизовать 10 минут, затем охладить.

Повидло из ежевики

Ингредиенты

• *1 кг ежевики*
• *500–600 г сахара*

Приготовление

На повидло отобрать свежие крепкие вполне созревшие ягоды темно-синего (до черного) цвета.

Ежевику перебрать, удаляя все посторонние примеси и несъедобные части, вымыть в проточной воде и подавить вручную.

Полученную массу перемешать с сахаром и уварить на умеренном огне, постоянно помешивая деревянной лопаткой.

Ввиду того, что лесная ежевика обычно не имеет аромата, в повидло можно, по желанию, ввести эссенцию или добавить пюре из других видов ягод, богатых ароматичными веществами: например, из смородины, лесной малины и пр.

Готовое повидло разложить по банкам и хранить в прохладном месте.

Джем из ежевики

Ингредиенты

• *600 г ежевики*
• *1 кг сахара*
• *вода*
• *4–5 г пектина*
• *$^1/_2$ ч. ложки винной кислоты*

Приготовление

Перебранную и промытую ежевику поместить в сахарный сироп, приготовленный из сахара и воды. К середине варки джема в него добавить пектин, смешанный с 6–8 г сахара и

растворенного в воде.

Джем варить, не мешая его, чтобы сохранить целость ягод. Во время варки образующуюся пену снять ложкой. К концу варки в джем добавить винную кислоту. Варку продолжать 2–3 минуты, затем снять джем с огня.

Всплывшие зернышки удалить шумовкой. Когда джем немного остынет, расфасовать его в банки.

Желе из ежевики

Ингредиенты

- *1,3 л сока ежевики*
- *750 г сахара*
- *40 г пектинового порошка*
- *$^1/_2$ ч. ложки лимонной кислоты*

Приготовление

Перебранную ежевику ополоснуть на сите водой. Переложить в кастрюлю, размять, подлить немного воды и варить под крышкой около 15 минут. Затем отжать сок. Чистый сок варить в широкой кастрюле, чтобы выпарить около трети объема. Пектиновый порошок, смешанный с сахарной пудрой (200 г пудры на 40 г порошка) всыпать в сок и варить. Когда сахар растворится, всыпать оставшийся сахар и варить при интенсивном кипении далее. В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Образующуюся пену собрать шумовкой или деревянной ложкой в конце варки.

Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Мармелад из ежевики

Ингредиенты

- *1 кг ежевичного пюре*
- *500 г сахара*
- *40 г пектинового порошка*
- *4 г лимонной кислоты*

Приготовление

Ежевику перебрать, ополоснуть на сите водой. Выложить в кастрюлю, размять, налить несколько ложек воды и сварить.

Приготовить пюре, переложить его в широкую кастрюлю и варить пока объем пюре не уменьшится на треть. Добавить четверть количества сахара и варить в течение 5 минут.

Пектиновый порошок, смешанный с пятикратным количеством сахарной пудры (200 г пудры на 40 г порошка), добавить к мармеладу.

После растворения понемногу добавить оставшийся сахар так, чтобы не прерывалось кипение, и варить дальше. В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Образующуюся при кипении пену собрать в конце варки.

Кипящим мармеладом заполнить подготовленные банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Пастила из ежевики

Ингредиенты

- *1 кг пюре из ежевики*
- *500 г сахара*
- *сахарная пудра или кокосовая стружка*

Приготовление

Пюре, положить в кастрюлю и при постоянном помешивании частями добавить сахар.

Смесь должна увариться до объема, вдвое меньше первоначального. Уварить смесь до консистенции желе, потом перелить в формы и поставить в духовку, разогретую до температуры 60–70 °C на 10 часов. Подсушенную пастилу нарезать кубиками, посыпать сахарной пудрой или кокосовой стружкой, уложить в коробочки, устланные пергаментной бумагой. Хранить в прохладном месте.

Калина

Ягоды калины – ярко-красные, сочные, горьковато-сладковатые, но после заморозков они становятся гораздо приятнее, и их можно употреблять в свежем виде.

Содержат сухие вещества, сахара, органические кислоты, пектиновые вещества, витамин С. Калина богата фенольными соединениями, среди них преобладают катехины, флавонолы и хлорогеновые кислоты. Они богаты калием, кальцием, магнием и железом. В них есть фосфор, марганец, цинк, медь и другие микроэлементы

Консервы из калины обладают высокой биологической ценностью, отличаются хорошим вкусом и ароматом.

Калина в сахарной пудре

Ингредиенты

- *1 кг плодов калины*
- *200 г сахарной пудры*
- *5–10 г крахмала.*

Приготовление

Промытые плоды положить в большую кастрюлю или в миску, пересыпать смесью сахарной пудры и крахмала, подержать 5–10 минут, потом просушить 10–12 часов.

Пирог с калиной

Ингредиенты

- *5 яиц*
- *1 стакан ягод калины*
- *1 стакан сметаны*
- *2 яблока*
- *$^1/_2$ стакана сахара*
- *сода гашеная*
- *1 стакан муки*

Приготовление

Яйца и сахар взбить, добавить соду, сметану, муку, еще раз взбить все ингредиенты миксером. Яблоки почистить, натереть, смешать с калиной и сахаром. В форму, смазанную и обсыпанную сухарями, уложить часть теста, начинку, залить оставшейся

частью теста. Печь пирог 30 минут при температуре 200 °С.

Морс из калины

Ингредиенты

- *$^1/_2$ стакана сока калины*
- *1 л воды*
- *сахар*

Приготовление

Полстакана сока калины смешать с горячей кипяченной водой, добавить по вкусу сахар и оставить на 3–5 часов.

Подавать в холодном виде. Можно добавить мяту, щепотку корицы, это придаст вкусу морса пикантность.

Кисель из калины

Ингредиенты

- *100 г калины (ее сок без сахара)*
- *280 г сахара*
- *90 г картофельного крахмала*
- *2 л воды*

Приготовление

Крахмал развести небольшим количеством холодной воды. Нагреть сок и влить разведенный крахмал. Добавить сахар и помешивая довести до кипения. Довести массу до густоты киселя и дать остыть. Разлить по бокалам и подавать с веточкой мяты или свежей калины.

Сок калины натуральный

Ингредиенты

- *2 кг калины*
- *250 мл воды*

Приготовление

Ягоды отделить от кистей, вымыть. Залить их холодной водой так, чтобы она только покрыла ягоды, и варить на слабом огне до их полного размягчения. Подавить ягоды тыльной стороной ложки или пестиком.

Ягоды вместе с соком, в горячем виде, вылить в дуршлаг, выстланный 2 слоями марли и установленный на эмалированной кастрюле. Выжимки, оставшиеся в марле после обтекания сока,

отжать в ту же кастрюлю.

Смесь соков нагреть до кипения и разлить в прогретые банки доверху, закрыть их прокипяченными крышками, герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Полученный продукт профильтровать через 3–4 слоя марли, затем вновь довести до кипения и разлить в подогретые банки.

Сок калины по-польски

Приготовление

Ягоды отделить от плодоножек, вымыть, обсушить, положить в полиэтиленовые пакеты и выдержать в морозильнике несколько дней (для удаления горечи).

Затем калину разморозить, измельчить, отжать сок, довести его до кипения и слегка уварить. Фасовать в горячем виде и пастеризовать банки (или бутылки) емкостью 0,5 л в течение 10–15 минут при 80 °С.

Сок калиновый натуральный по-сибирски

Приготовление

Ягоды отделить от плодоножек, промыть, измельчить и отжать сок. Сразу же разлить его в стерильные бутылки, укупорить их и поставить в холодильник. Такой сок хорошо хранится без стерилизации.

Напиток из сока калины с календулой

Ингредиенты

- *500 мл сока калины*
- *50 г сушеной календулы*
- *200 мл меда*
- *3 л воды*

Приготовление

Календулу варить в воде в течение 30 минут, оставить в закрытой посуде на 12 часов для настаивания, затем процедить сквозь сито или марлю. Добавить сок калины и мед, перемешать и разлить в бутылки.

Калина перетертая с сахаром

Ингредиенты

- *калина*

• *сахар*

Приготовление

Ягоды калины почистить от веточек и хорошо промыть.

Затем ягоды пропустить через мясорубку вместе с косточками, перемешать с сахаром по вкусу. Хранить в холодильнике.

Варенье из калины

Ингредиенты

• *1 кг калины*
• *800 г сахара*
• *200 мл воды*

Приготовление

Ягоды помыть, положить в кастрюлю, закрыть крышкой, поставить в духовку, нагретую до 160–170 °С, и упарить. Когда калина станет мягкой, залить ее кипящим сиропом.

Затем варить ягоды на слабом огне в 2 приема. Перерыв между варками 8 часов.

Готовое варенье разложить в горячем виде в простерилизованные банки и герметично укупорить.

Сырое варенье из калины с апельсином

Ингредиенты

• *калина*
• *сахар*
• *апельсины*

Приготовление

После первых заморозков собрать калину. Ягоды отделить от кистей и перебрать, промыть и пропустить через мясорубке. Смешать пюре с сахаром в пропорции 1:1.

Добавить измельченные апельсины (1 апельсин на 1-литровую банку варенья). Хранить в холодильнике.

Варенье из калины и яблок

Ингредиенты

• *700 г калины*
• *2,5 кг яблок*
• *2,5 кг сахара*

Приготовление

С помощью соковыжималки отжать сок калины.

Удалить сердцевину яблок, нарезать дольками, засыпать их сахаром и немного поварить. Яблочную массу остудить, влить сок калины и проварить еще раз.

Разложить варенье в банки и укупорить крышками.

Повидло из калины

Ингредиенты

- *1 кг калины*
- *1 л сахарного сиропа*

Приготовление

Ягоды залить сиропом и уваривать, при постоянном помешивании, до половины первоначального объема.

Горячее повидло разложить в банки, герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Повидло из калины и рябины

Ингредиенты

- *500 г калины*
- *500 г рябины*
- *500 г сахара*
- *2 л воды*

Приготовление

Калину и рябину промыть, положить в кастрюлю и залить водой. Массу поставить на огонь и уварить до уменьшения объема воды в 2 раза.

Массу протереть через сито, добавить сахар и варить на слабом огне до готовности.

Горячее повидло разложить в подогретые банки, укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Джем из калины

Ингредиенты

- *1 кг калины*
- *1,2 кг сахара*
- *2 стакана воды*

Приготовление

Калину промыть и пропустить через мясорубку. Положить в кастрюлю, добавить воду, сахар и уварить. Готовый джем переложить в подогретые банки, герметично укупорить.

Джем из тыквы с калиной

Ингредиенты

- *500 г калины*
- *500 г тыквы*
- *1 кг сахарного песка*

Приготовление

Ягоды калины вымыть, не снимая с кистей, уложить в дуршлаг, бланшировать над паром в течение 5 минут и протереть через сито. Тыкву очистить, нарезать мелкими кубиками, потушить в небольшом количестве воды до мягкости и протереть через сито. Тыквенное пюре и протертую калину смешать, нагреть до кипения и всыпать сахарный песок, непрерывно помешивая.

Кипятить на медленном огне 30–40 минут.

Готовый джем горячим разлить в стерильные стеклянные банки и закрыть крышками.

Желе из калины

Ингредиенты

- *1 кг калины*
- *1 кг сахара*

Приготовление

Промытые и отобранные ягоды калины бланшировать в кипящей воде 5 минут (для удаления горечи и размягчения кожицы). Воду слить, залить ягоды 2 стаканами теплой воды и варить до размягчения.

Протереть через сито, перемешать с сахаром и варить 50 минут. В горячем виде разложить в горячие банки, герметично укупорить.

Хранить желе в холодном месте.

Клубника

Клубника – богатый источник витамина С. В 100 г клубники его содержится больше дневной нормы. По содержанию витамина С клубника уступает только черной смородине.

В пяти ягодах средней величины витамина С столько же, сколько в одном крупном апельсине.

А фолиевой кислоты в клубнике больше, чем в малине и винограде. Если каждый день есть эти ягоды, укрепляются иммунная система и стенки сосудов. Ароматная, сочная клубника – прекрасное летнее угощение. Эта ягода родом из Америки, но сейчас большое количество ее разновидностей культивируется по всему миру. Клубнику можно готовить очень разнообразно, она прекрасна сама по себе или в вареньях, десертах или выпечке.

Суп из клубники с виноградным соком

Ингредиенты

- *200 г клубники*
- *250 мл яблочного или виноградного сока*
- *по 30 г меда и овсяных хлопьев*
- *лимонная цедра*

Приготовление

Ягоды вымыть, нарезать кусочками. Залить соком, полить медом и посыпать хлопьями и натертой лимонной цедрой.

Суп из клубники с овсяными хлопьями

Ингредиенты

- *200 г свежей клубники*
- *250 мл молока*
- *30 г меда*
- *30 г овсяных хлопьев*

Приготовление

Вымытые и мелко нарезанные ягоды залить молоком, полить медом и посыпать овсяными хлопьями.

Пирог с клубничным джемом

Ингредиенты

• 1 бисквитный корж
• 1 апельсин
• 10 г желатина
• 2 яичных белка
• 1/2 стакана сахарной пудры
• 450 г творожного сыра
• 150 мл клубничного йогурта
• 225 г свежей клубники
• 74 мл желе из красной смородины

Приготовление

Цедру апельсина натереть на терке, выжать сок и, при необходимости, разбавить его холодной водой, чтобы общий объем жидкости стал около 105 мл.

Перелить сок в небольшую посуду и всыпать желатин. Дать постоять в течение 1 минуты, чтобы желатин размягчился, а затем разогреть в микроволновке, в течение 50 секунд (при мощности 50 %), пока он не растворится.

Не доводить жидкость до кипения! Положить яичные белки в небольшую жаропрочную посуду и взбить их. В большой миске размешать сахарную пудру и сыр до получения мягкой однородной массы.

Добавить йогурт и цедру апельсина и еще раз хорошо перемешать. Постепенно влить в смесь сок с желатином. Используя металлическую ложку, осторожно влить белки в смесь с сыром.

Выложить полученную массу на корж и охлаждать в течение около 2 часов, пока не застынет. Сверху разложить клубнику.

Нагревать желе красной смородины в течение 45 секунд, пока не растает. Осторожно полить им пирог и охлаждать еще 30 минут, перед тем как подать на стол.

Пирог с конфитюром

Ингредиенты

***Для теста*:**

• 500–550 г муки
• 260 г сливочного масла
• 300 г сахара
• 100 г сметаны
• 1 1/2 стакана воды
• 1/2 палочки дрожжей
• соль по вкусу

***Для начинки*:**

• 2–3 баночки конфитюра
• 5 яиц
• 120 г грецких орехов
• 1/2 ст. ложки сахарной пудры

Приготовление

Для приготовления теста на стол насыпать горкой муку, сделать в ней лунку, налить разведенные в воде с сахаром дрожжи, посолить, добавить сахар, растопленное сливочное масло, сметану, быстро вымесить тесто рукам и дать ему постоять, чтобы поднялось.

Сделать из теста лепешку, раскатать скалкой и выпекать в горячей духовке на сковороде 10–15 минут. Когда лепешка остынет, положить сверху конфитюр (лучше клубничный) или джем.

Чтобы пирог выглядел более празднично, можно выложить на конфитюр хорошо взбитые белки.

Посыпать их сверху сахарной пудрой, быстро перемешать и выложить на пирог.

Затем посыпать пирог измельченными орехами, обжаренными на сковороде, и поставить снова на 10 минут в негорячую духовку. Как появится корочка – пирог готов.

Бейкуэллский пирог

Ингредиенты

***Для теста*:**

• 50 г сливочного масла (или маргарина)
• 100 г пшеничной муки
• 1 ст. ложка пекарского порошка
• 2–3 ст. ложки теплой воды

***Для начинки*:**

• 100 г клубничного джема
• 50 г размягченного сливочного масла (или маргарина)
• 50 г сахарного песка
• 1 яйцо (слегка взбитое)
• 25 г пшеничной муки
• 1 ч. ложка пекарского порошка
• 25 г молотых ядер миндаля
• 50 г миндальных хлопьев
• несколько капель миндальной эссенции

Приготовление

Для приготовления теста перетереть масло (маргарин) с

мукой до консистенции крупки. Добавить столько воды, чтобы получилось крутое тесто.

Раскатать его и выложить им смазанную жиром форму диаметром 18 см. Смазать тесто слоем клубничного джема.

Для приготовления начинки растереть масло (маргарин) с сахарным песком, добавить яйцо и миндальную эссенцию. Положить муку, пекарский порошок и молотый миндаль.

Перемешанную массу выложить на джем и разровнять лопаточкой.

Посыпать пирог миндальными хлопьями. Выпекать в разогретой до 190 ˚С духовке 20 минут.

Творожно-бисквитный торт

Ингредиенты

- *3 ст. ложки муки*
- *3 яйца*
- *5 ст. ложек сахара*
- *1 ч. ложка лимонного сока*
- *200 г творога*
- *100 г клубники*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *300 мл сливок*
- *ванилин*
- *разрыхлитель для теста*

Приготовление

Для приготовления теста яичные желтки отделить от белков. Взбить их миксером в крепкую пышную пену. Желтки растереть с 2 ст. ложками сахара, добавить ванилин и лимонный сок, смешать со взбитыми белками.

Муку просеять, смешать с разрыхлителем и осторожно соединить с яичной смесью. Выложить тесто в форму для выпечки бисквитов.

Выпекать в микроволновке в течение 3 минут (при мощности 100 %).

Готовому бисквиту дать отстояться 5 минут, охладить и разрезать на 2 пласта.

Для приготовления начинки клубнику взбить миксером, смешать с протертым творогом и лимонным соком.

Взбить миксером сливки с 3 ст. ложками сахара в густую пышную пену и соединить с клубничной массой.

Бисквитные пласты прослоить творожно-клубничной массой и покрыть ею верх торта.

Торт «Цветок»

Ингредиенты

***Для теста*:**

• 400 г муки

• 1 пакетик сухих дрожжей

• 4 ст. ложки сахара

• 3 ст. ложки лимонной цедры

• 210 мл теплого молока

• 80 г размягченного сливочного масла (или маргарина)

• 3 яичных желтка

• 2 ст. ложки рома

• щепотка соли

***Для покрытия*:**

• 20 г ванильного пудинга в порошке

• 250 мл молока

• 2 ст. ложки сахара

• 1 пакетик ванильного сахара

• 5 г желатина

• 1 большой плод манго или 2 маленьких (можно использовать консервированные персики)

• 250 г клубники

• 1 упаковка сиропа для торта

***Для украшения*:**

• 50 г миндаля.

Приготовление

Для приготовления теста смешать муку и дрожжи. Добавить сахар, соль, масло (или маргарин), лимонную цедру, яичные желтки и теплое молоко и месить до тех пор, пока тесто не начнет отставать от стенок емкости. Оставить его на 30 минут в теплом месте. Затем добавить ром и раскатать лепешку 1,5–2 см толщиной.

Вырезать круг диаметром 14 см и выложить на противень (45 35 см), покрытый бумагой. Из оставшегося раскатанного теста вырезать еще 12–14 кружков диаметром 8 см, сделать из них лепестки.

Большой корж смазать желтком, взбитым с 1 ст. ложкой молока, по краю выложить «лепестки» так, чтобы получился цветок. Еще раз нанести желтково-молочную смесь и оставить еще на 15 минут. Наколоть вилкой в нескольких местах.

Выпекать в предварительно разогретой духовке при температуре 200 ˚С в течение 20–25 минут до образования золотистого оттенка. Готовый корж вместе с бумагой осторожно

вынуть и дать остыть.

Для приготовления теста смешать порошок ванильного пудинга с молоком, сахаром и ванильным сахаром.

Желатин растворить в холодной воде, вылить в горячий пудинг и размешать. Накрыть смесь фольгой и дать ей остыть.

Пока желатин полностью не застыл, еще раз тщательно перемешать и выложить на каждый лепесток. Клубнику нарезать на кружочки, манго (или персики) – на дольки.

Торт украсить фруктами. В центре каждого лепестка положить половинку манго или персика. Следуя инструкции на упаковке, приготовить сироп для торта, полить им сверху фрукты. Слегка подсушить миндаль на сковороде до золотисто-коричневого цвета. Украсить торт миндалем.

Торт с клубничным муссом

Ингредиенты

***Для теста*:**

• 100 г пшеничной муки
• 100 г размягченного сливочного масла (или маргарина)
• 100 г сахарного песка
• 2 яйца

***Для мусса*:**

• 1 ст. ложка желатина
• 2 ст. ложки воды
• 450 г клубники
• 3 яйца (белки отделить от желтков)
• 75 г сахарного песка
• 1 ч. ложка лимонного сока
• 300 мл густых сливок
• 2 ст. ложки слегка обжаренных миндальных хлопьев

Приготовление

Для приготовления теста смешать в однородную массу все ингредиенты. Выложить смесь в смазанную жиром и застеленную бумагой форму диаметром 23 см.

Выпекать в разогретой до 190 °С духовке 25 минут. Заготовка зарумянится и станет плотной. Выложить ее из формы и оставить остывать.

Для приготовления теста всыпать в воду желатин, а когда он набухнет, поставить в горячую воду, чтобы он растворился. Слегка остудить.

Измельчить в пюре 350 г клубники и протереть через сито. Взбить желтки с сахарным песком, пока масса не станет светлой и

густой и не будет тянуться за взбивалкой лентами.

Добавить клубничное пюре, лимонный сок и желатин.

Взбить сливки до густоты и половину их соединить с муссом. Чистым венчиком взбить в крепкую пену яичные белки и соединить со смесью.

Разрезать испеченный бисквит пополам и положить один корж в застеленную пленкой форму.

Нарезать ломтиками оставшиеся ягоды и разложить по коржу.

Накрыть клубнику муссом, положить сверху второй корж и очень легко прижать. Поставить торт застывать в холодильник.

Перед подачей на стол выложить торт на блюдо обратной стороной вверх, снять пленку и украсить торт оставшимися сливками и миндалем.

Фруктовый торт с клубникой

Ингредиенты

- *1 очищенное и нарезанное яблоко*
- *25 г нарезанного сушеного инжира*
- *25 г изюма без косточек*
- *75 г сливочного масла (или маргарина)*
- *2 яйца*
- *175 г пшеничной муки*
- *1 ч. ложка пекарского порошка*
- *2 ст. ложки молока*
- *225 г нарезанной ломтиками клубники*
- *225 г диетического творога*

Приготовление

Измельчить в пышную массу яблоки, инжир, изюм и масло (маргарин).

Добавить яйца, затем положить муку, пекарский порошок и влить достаточно молока, чтобы замесить мягкое тесто.

Выложить его в смазанную жиром форму со съемным дном диаметром 20 см.

Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 30 минут, пока заготовка не станет плотной. Выложить заготовку из формы и оставить остывать.

Остывшую заготовку разрезать на 2 коржа, прослоить клубникой и диетическим творогом. Разрезать торт на порционные куски и подать к столу.

Печенье клубнично-кокосовое

Ингредиенты

***Для теста*:**

• 50 г свиного жира
• 50 г сливочного масла (или маргарина)
• 200 г пшеничной муки
• 1 ст. ложка воды
• 225 г клубничного джема

***Для начинки*:**

• 175 г размягченного масла (,маргарина)
• 175 г сахарного песка
• 3 яйца (слегка взбитых)
• 1 ст. ложка пшеничной муки
• тертая цедра 1 лимона
• 1 ст. ложка кокосовой стружки

Приготовление

Для приготовления теста перетереть свиной жир и масло (маргарин) с мукой до состояния крупки. Добавить в смесь воды и замесить тесто. Раскатать его в пласт на посыпанном мукой столе и выложить им дно и стенки противня (размером 30×20 см). Тесто часто наколоть вилкой. Обрезки оставить. Намазать тестяную основу джемом.

Для приготовления начинки растереть масло (маргарин) с сахарной пудрой в пышную массу.

Добавить порциями яйца, затем положить пшеничную муку и лимонную цедру и в последнюю очередь – кокосовую стружку.

Полученную массу распределить поверх джема, прижимая края к тесту. Обрезки раскатать, сделать полоски и выложить из них узор решетки.

Выпекать печенье в течение 30 минут до золотистого цвета в разогретой до 190 °C духовке. Остывшее печенье разрезать на квадраты.

Кекс творожный с клубникой

Ингредиенты

• 100 г толченого диетического печенья
• 2 ст. ложки коричневого сахара
• 50 г растопленного сливочного масла (или маргарина)
• 1 ст. ложка желатина
• 3 ст. ложки воды
• 350 г домашнего сыра
• 50 г сахарного песка
• тертая цедра и сок 1 лимона

• 2 яйца (белки отделить от желтков)
• 300 мл нежирных сливок
• 100 г клубники
• нарезанной ломтиками
• 120 мл жирных взбитых сливок

Приготовление

Смешать толченое печенье и коричневый сахар с горячим растопленным маслом (маргарином) и выложить в форму со съемным дном (диаметром 20 см). Остудить. Желатин всыпать в воду и оставить набухать, затем подержать посуду на водяной бане, пока жидкость не станет прозрачной. Перемешать домашний сыр, сахар, лимонную цедру и сок, яичные желтки и нежирные сливки.

Добавить желатин. Взбить в мягкую пену яичные белки и соединить с сырной массой. Выложить массу на основу из печенья и охладить.

Украсить кекс клубникой и узорами из взбитых сливок.

Бисквитные «омлеты» с клубникой

Ингредиенты

• 5 яичных желтков
• 75 г сахарного песка
• щепотка соли
• тертая цедра $^1/_2$ лимона
• 4 яичных белка
• 40 г кукурузного крахмала
• 40 г пшеничной муки
• 40 г растопленного сливочного масла (или маргарина)
• 300 мл сливок для взбивания
• 225 г клубники
• сахарная пудра для посыпки

Приготовление

Растереть желтки и 25 г сахара до получения густой светлой массы. Добавить соль и лимонную цедру.

Взбить яичные белки в крепкую пену, подсыпать оставшийся сахар и продолжать взбивать, пока масса не станет стойкой и лоснящейся.

Соединить белки с желтковой смесью, затем положить крахмал и муку. Влить растопленное масло (маргарин). Заполнить приготовленной массой кондитерский мешок с простой насадкой диаметром 1 см.

Выложить массу на смазанный жиром и застеленный бумагой лист кругами размером 15 см. Выпекать в разогретой до 220 °С духовке 10 минут до легкого зарумянивания. Остудить.

Взбить сливки до густоты. Половину каждого круга покрыть тонким слоем сливок, уложить сверху клубнику и снова покрыть слоем сливок. Отвернуть на начинку свободные половинки «омлетов».

Подавать «омлеты», посыпав сахарной пудрой.

Клубничный соус с лимоном

Ингредиенты

- *250 г клубники*
- *500 мл воды*
- *50 г сахара*
- *1 ч. ложка картофельного крахмала*
- *сок лимона по вкусу*

Приготовление

Ягоды очистить, промыть, залить водой с добавлением сахара и сварить. Затем отделить их от отвара и протереть через сито.

Пюре соединить с приготовленным отваром и добавить крахмал, разведенный холодной водой. Смесь довести до кипения и сразу же снять с огня.

Готовый соус приправить соком лимона по вкусу.

Подавать к пудингам, кашам и творожным запеканкам.

Клубника в собственном соку

Ингредиенты

- *650 г клубники*
- *150 г сахара*

Приготовление

Ягоды промыть в холодной воде, разложить в подготовленные банки, пересыпать сахаром.

Банки плотно закрыть крышками и простерилизовать 5 минут в емкости для стерилизации.

Компот клубничный

Ингредиенты

- *650 г клубники*

***Для сиропа*:**

• *1 л воды*
• *600 г сахара*
• *4 г лимонной кислоты*

Приготовление

Очищенные ягоды положить в банки и залить горячим сиропом из воды и сахара.

Чтобы ягоды сохранили цвет добавить лимонную кислоту. Банки накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85 °С:

– емкостью 0,5 л – 15 минут,
– емкостью 1 л – 20 минут,
– емкостью 3 л – 30 минут.

Затем банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Хранить в прохладном месте.

Компот клубничный с крыжовником

Ингредиенты

• *1 кг клубники*
• *2 кг крыжовника*

***Для сиропа*:**

• *1 л воды*
• *600 г сахара*

Приготовление

Зрелые достаточно твердые ягоды крыжовника наколоть.

Подготовленные ягоды крыжовника и клубники слоями уложить в банки и залить горячим сиропом.

Стерилизовать при температуре 100 °С:

– банки емкостью 1 л – 10 минут,
– банки емкостью 3 л – 15 минут.

Затем герметично укупорить крышками.

Компот клубничный с яблоками

Ингредиенты

• *350 г клубники*
• *1 кг яблок*

***Для сиропа*:**

• *1 л воды*
• *1 стакан сахара*

Приготовление

Яблоки и клубнику промыть в холодной проточной воде, удалить плодоножки, у яблок вырезать сердцевину. Чтобы нарезанные яблоки не потемнели, положить их в подкисленную или подсоленную воду (на 1 л воды – 1 ч. ложка соли или 3 г лимонной кислоты).

Перед укладыванием яблоки промыть холодной водой.

Подготовленные яблоки уложить в банки, пересыпая клубникой. Залить холодным сахарным сиропом и оставить на 8 часов.

Затем в банки долить сироп, накрыть крышками и пастеризовать:

– банки емкостью 1 л – 15 минут,

– банки емкостью 3 л – 30 минут.

Затем герметично укупорить. Хранить консервы в прохладном месте.

Маринованная клубника

Ингредиенты

- *450 г клубники*
- *цедра и сок 1 лайма*
- *цедра и сок 1 лимона*
- *цедра и сок 1 грейпфрута*
- *2 мелкие головки репчатого лука*
- *1 зубчик чеснока*
- *50 г меда*
- *100 г сахара*
- *1 ч. ложка корицы*
- *1 ч. ложка мускатного ореха*
- *350 мл уксуса*
- *гвоздика*
- *вода*

Приготовление

Очистить клубнику и мелко нарезать. Измельчить лук и чеснок. Положить все ингредиенты кроме уксуса в кастрюлю с толстым дном и добавить достаточно воды, чтобы она покрывала продукты. Довести до кипения и варить, пока смесь не будет мягкой и пюреобразной.

Добавить уксус и варить до готовности. Переложить в подогретые стерилизованные банки, укупорить.

Варенье из клубники

Ингредиенты

• *1 кг клубники*

• *1,2 кг сахара*

Приготовление

Ягоды отсортировать, промыть холодной водой и просушить. Пересыпать ягоды сахаром (500 г) и поставить в холодное место на 5–6 часов для выделения сока. Выделившийся сок слить в отдельную посуду, смешать с оставшимся сахаром, довести до кипения и варить, не добавляя воды.

Затем опустить ягоды и варить на умеренном до готовности, постоянно помешивая.

Горячее варенье разлить по простерилизованным банкам и герметично укупорить.

Варенье сухое из клубники

Ингредиенты

• *клубника*

***Для сиропа*:**

• *1 л воды*

• *2 стакана сахара*

Приготовление

Из воды и сахара приготовить сироп и довести его до кипения. Подготовленные ягоды положить в кипящий сироп и варить около 10 минут. Затем откинуть их на дуршлаг и дать сиропу полностью стечь. Ягоды разложить на противне и сушить в духовке при температуре 35–45 ˚С.

Когда их поверхность будет хорошо подсушена, уложить сухое варенье в стеклянные предварительно стерилизованные банки и герметично укупорить.

Пюре из клубники

Приготовление

Клубнику перебрать, очистить от чашелистиков и помыть.

Подготовленные ягоды выложить в эмалированную емкость, нагреть на слабом огне до 85 ˚С, затем протереть через сито.

Полученную массу переложить в кастрюлю и кипятить 6–7 минут.

Горячее ягодное пюре разложить по стерильным подогретым банкам и герметично укупорить.

Джем клубничный

Ингредиенты

- *2 кг клубники*
- *200 мл яблочного сока или 40 г желатина*
- *2 стакана сахара*

Приготовление

Клубнику протереть через сито. Взбивая пюре, постепенно добавить желатин или сок. Дать настояться 20 минут. Переложить массу в кастрюлю и поставить на умеренный огонь, довести до кипения при постоянном помешивании. Добавить сахар, прокипятить, помешивая 1 минуту.

Разложить джем в стерильные банки емкостью 0,5 л и пастеризовать в течение 10 минут.

Джем из клубники и красной смородины

Ингредиенты

- *1 кг клубники*
- *400 г красной смородины*
- *1 кг сахара*

Приготовление

Промытые и обсушенные ягоды красной смородины размять деревянной ложкой. Клубнику высыпать в кастрюлю, сверху положить красную смородину и засыпать сахаром. Оставить на 14–16 часов.

После этого кастрюлю поставить на огонь, довести до кипения и вынуть ягоды клубники. Варить до тех пор, пока сок, выделившийся из смородины, не уварится наполовину. В уваренный сок положить клубнику и варить до готовности с перерывами, чтобы ягоды не разварились.

Готовый джем разлить в горячем виде в подготовленные банки емкостью 1 л и пастеризовать при температуре 95 ˚С около 20 минут.

Клубничное желе со смородиной

Ингредиенты

- *равные доли клубники и красной или черной смородины*
- *1 л сока*
- *600 г сахара*

Приготовление

Смородину тщательно промыть, уложить в кастрюлю, залить до половины водой и отварить под крышкой до размягчения. Клубнику промыть, удалить плодоножки и цветоложа, снова ополоснуть водой, размять и при постоянном помешивании разварить. Клубнику смешать со смородиной и отжать сок. Чистый сок варить в низкой широкой кастрюле.

Когда выпарится около $^1/_3$ объема, добавить сахар и при постоянном помешивании варить, чтобы сок начал желировать. Если образуется пена, ее собрать в конце варки шумовкой или деревянной ложкой. Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Клюква

Ягоды клюквы крупные (8–18 мм), красные, очень кислые, сочные, с плотной блестящей кожицей; созревают в сентябре-октябре и остаются на растении до весны. Их можно собирать в три срока: осенние ягоды при хранении дозревают и размягчаются (залитые холодной кипяченой водой, они хорошо сохраняются всю зиму). Наиболее вкусные ягоды – собранные поздней осенью, по морозу. Их хранят только в замороженном виде.

Клюква богата биологически активными веществами. Сахаров в клюкве немного, и они представлены глюкозой и фруктозой. В клюкве содержатся также хинная, щавелевая, яблочная и урсуловая кислоты, до 2 % клетчатки, 0,5 % белков, 1,4 % пектиновых веществ, витамины С, В, РР, калий, натрий, кальций, фосфор и железо.

Клюква выгодно отличается от других ягод тем, что долго сохраняется и в мороженом, и в свежем виде. Замороженные ягоды перед измельчением необходимо хорошо разморозить, иначе выход сока будет низким. Ягоды легко консервируются и хранят едва ли не круглый год благодаря наличию в них бактерицидных бензойной и лимонной кислот, обладающих антисептическими свойствами.

Салат из свеклы с клюквой

Ингредиенты

- *1 вареная свекла*
- *3 ст. ложки клюква*
- *1 ч. ложка лимонного сока*
- *1 ч. ложка сахара*
- *$^1/_2$ лимона*
- *зелень петрушки*
- *соль*

Приготовление

Очищенную свеклу нарезать соломкой. Добавить молотую клюкву, сахар, соль, заправить лимонным соком, перемешать.

Выложить в салатник горкой, оформить целыми ягодами клюквы, ломтиками лимона и зеленью.

Салат из клюквы с орехами

Ингредиенты

• 500 г клюквы
• 100 г грецких орехов
• 100 г виноградного сахара

Приготовление

Клюкву перебрать, вымыть и переложить в глубокий салатник. Грецкие орехи измельчить и добавить в клюкву. Посыпать салат сахаром.

Суп клюквенный с клецками

Ингредиенты

• 1 стакан клюквы
• 3 стакана воды
• 2 ст. ложки риса
• 3 ст. ложки сахара
• 2 ст. ложки сливок

***Для клецек*:**

• 3 ст. ложки манной крупы
• 100 мл молока
• 50 мл воды
• $^1/_2$ яйца
• 10 г сливочного масла

Приготовление

Рис сварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Протереть рис через сито. Клюкву размять и отжать сок. Мезгу залить водой, проварить 10–15 минут, затем настаивать 20–25 минут, отвар процедить. Для клецек соединить молоко с водой, довести до кипения, посолить. Всыпать манную крупу. Варить, помешивая, до загустения, затем охладить и взбить, добавив яйцо. Сформовать клецки и варить их в кипящей подсоленной воде. Готовые клецки заправить маслом.

Соединить рис, сахар, клюквенный отвар, сок, довести массу до кипения, помешивая, и охладить.

Добавить в суп прокипяченные сливки, клюкву и положить клецки.

Ризотто с яблоками и клюквой

Ингредиенты

• 200 г длиннозерного риса
• 100 г клюквы

• 3 ст. ложки консервированной кукурузы
• 1 яблоко
• 1 стакан белого сухого вина
• 2 ст. ложки растительного масла
• 1 головка репчатого лука
• 1 бульонный кубик

Приготовление

Бульонный кубик растворить в 1 литре воды.

Лук нарезать мелкими кубиками, спассеровать на масле, добавить рис, влить вино и тушить, добавляя небольшими порциями бульон. Каждую новую порцию бульона вливать только после того, как рис полностью впитает предыдущую.

Кукурузу, отделив от заливки, соединить с ризотто, добавить нарезанное кубиками яблоко, прогреть.

Положить клюкву, прогревать еще 2–3 минуты.

При подаче выложить ризотто на блюдо и оформить зеленью.

Творожный кекс «Клюквенный»

Ингредиенты

• 100 г толченого диетического печенья
• 50 г растопленного сливочного масла (или маргарина)
• 225 г клюквы (помытой)
• 150 мл воды
• 150 г сахарного песка
• 1 ст. ложка желатина
• 4 ст. ложки воды
• 225 г сливочного сыра
• 175 г сыра рикотта
• 1 ч. ложка ванильной эссенции

Приготовление

Смешать печенье с растопленным горячим маслом (маргарином) и плотно уложить массу в смазанную жиром разъемную форму (диаметром 24 см). Охладить.

Клюкву и сахар залить 150 мл воды, довести до кипения и варить 10 минут, периодически помешивая. Залить желатин 4 ст. ложками воды и оставить набухать. Поставить посуду с набухшим желатином на водяную баню.

Растворившийся желатин влить в клюквенную смесь, снять с огня и дать немного остыть. Добавить сыр обоих видов и ванильную эссенцию.

Выложить полученную начинку на основу из печенья и

разровнять. Охлаждать несколько часов, пока масса не застынет.

Хлеб с клюквой

Ингредиенты

- *225 г пшеничной муки*
- *$^1/_2$ ч. ложки соли*
- *$^1/_2$ ч. ложки питьевой соды*
- *225 г сахарного песка*
- *1 $^1/_2$ ч. ложки пекарского порошка*
- *сок и тертая цедра 1 апельсина*
- *1 яйцо, взбитое*
- *2 ст. ложки растопленного свиного жира*
- *100 г свежей (или замороженной)клюквы (растолченной)*
- *50 г крупно порубленных грецких орехов*

Приготовление

Смешать в большой миске сухие ингредиенты. Апельсиновый сок с цедрой развести водой в мерной кружке, чтобы получилось 175 мл жидкости и соединить со смесью сухих ингредиентов вместе с яйцом и свиным жиром.

Добавить клюкву с орехами, массу аккуратно перемешать и выложить в смазанную жиром хлебную форму емкостью 450 г.

Выпекать в разогретой до 160 ˚С духовке около 1 часа, пока воткнутая в середину шпажка не выйдет чистой.

Хлеб остудить и выдержать сутки, прежде чем нарезать.

Клюквенный мусс на манной крупе

Ингредиенты

- *150 г свежей клюквы*
- *$^3/_4$ стакана сахара*
- *$^1/_2$ стакана манной крупы*
- *около 3 стаканов воды*

Приготовление

Ягоды перебрать, промыть холодной водой, положить в кастрюлю и размять ложкой или толкушкой.

Ягодную массу переложить на марлю, отжать через нее сок и поставить его в холодильник.

Выжимки залить кипятком и прокипятить на слабом огне в течение 3–5 минут.

Полученный отвар процедить через марлю и добавить в него сахар. Посуду с сиропом поставить на огонь и, когда сироп

закипит, постепенно всыпать в него манную крупу, постоянно помешивая.

Когда сварится манная каша, снять посуду с огня, влить в нее клюквенный сок и взбить миксером до получения однородной пористой светло-розовой массы.

Эту смесь разложить в вазочки и поставить их в холодильник для застывания.

Подать молоко или сливки.

Творожно-клюквенное мороженое

Ингредиенты

- *450 г творога*
- *225 г клюквы*
- *225 г сахара*
- *400 мл густых сливок*
- *2 ст. ложки меда*
- *2 ст. ложки обжаренного миндаля*

Приготовление

Несколько ягод клюквы отложить для оформления, остальные измельчить в пюре и смешать его с половиной указанного количества сахара.

Творог протереть через сито и взбить с оставшимся сахаром до консистенции крема.

Сливки взбить в устойчивую пену, отложить часть для оформления, остальные смешать с творожным кремом. Добавить клюквенное пюре и перемешать.

Форму для пудинга смазать медом и посыпать миндалем.

Сверху выложить творожный крем и поместить его на 4–5 часов в морозильную камеру.

Перед подачей на стол опустить форму на несколько секунд в горячую воду, выложить нарезанное ломтиками мороженое на блюдо. Полить медом, оформить оставшимися ягодами и взбитыми сливками.

Клюквенный сок натуральный

Приготовление

Ягоды измельчить деревянным пестом или пропустить через мясорубку, переложить в кастрюлю и подогреть до температуры 60–70 °С.

Чтобы увеличить выход сока, на каждый 1 кг дробленой массы добавить $^3/_4$ стакана воды. Подогретую массу отпрессовать,

сок процедить и подогреть до 75–78 ˚С для осаждения белковых веществ.

Снова процедить сок, довести до кипения, проварить 2–4 минуты, разлить в бутылки или банки, сразу же укупорить и положить на бок (бутылки) или поставить вверх дном (банки). Охладить до полного остывания.

В выжимках остается еще значительное количество биологически активных веществ. Для их извлечения залить остатки горячей водой и отпрессовать. Получается сок второго отжима. Его используют для приготовления купажированных соков.

Напиток из клюквы

Ингредиенты

- *1 кг клюквы*
- *200–300 г сахара*
- *3 л воды*

Приготовление

Ягоды пробланшировать 3–4 минуты в кипящей воде, затем размять деревянным пестиком.

В отвар добавить сахар, протертую клюкву и оставить на 6–8 часов. Процедить и разлить в стерилизованные банки. Укупорить и хранить в прохладном месте.

Компот из клюквы

Ингредиенты

- *600 г клюквы*
- *400 мл сиропа*

Приготовление

Ягоды перебрать, промыть в проточной воде, удалить излишки влаги, уложить в прогретые банки, залить горячим сахарным сиропом (500 г сахара, 500 мл воды).

Стерилизовать при 100 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л – 10 минут,

– банки емкостью 1 л —15 минут.

Герметично укупорить.

Компот из клюквы с яблоками

Ингредиенты

• *клюква*
• *яблоки*
• *1 л воды*
• *3 г лимонной кислоты или 20 г соли*

***Для сиропа*:**

• *700 мл воды*
• *300 г сахара*

Приготовление

Клюкву перебрать и промыть под холодной водой.

Яблоки помыть, очистить от кожуры, нарезать на две или четыре части и удалить сердцевину. Затем положить в подкисленную или подсоленную воду на 30 минут. Подготовленные яблоки бланшировать 10 минут, затем охладить холодной водой. Дать воде стечь, нарезанные яблоки и клюкву уложить рядами в предварительно стерилизованные банки. Залить горячим сиропом и укупорить.

Сироп из клюквы натуральный

Ингредиенты

• *1 кг клюквы*
• *2 кг сахара*

Приготовление

Ягоды тщательно перебрать, вымыть, дать обсохнуть.

Сухие ягоды уложить в банки, пересыпая сахаром. Заполненные банки завязать марлей и поставить в холодное место.

Когда сахар растворится в выделившемся соке, а ягоды всплывут, сироп сцедить. Разлить его в стерилизованные банки и укупорить.

Клюква в собственном соку

Ингредиенты

• *1 л клюквенного сока*
• *2,5 кг свежей клюквы*

Приготовление

Из мелких, неравномерно окрашенных ягод выделить сок и профильтровать. Крупную клюкву высыпать в кастрюлю и залить соком.

Массу подогреть, не доводя до кипения, и сразу же

расфасовать в чистые стеклянные банки. Стерилизовать в кипящей воде:

– емкостью 0,5 л – 7–9 минут,

– емкостью 1 л – 9-10 минут,

– емкостью 3 л – 20 минут.

Хранить в прохладном месте.

Клюква, протертая с сахаром

Ингредиенты

• *500 г пюре*

• *500 г сахара*

Приготовление

Ягоды клюквы перебрать, промыть, всыпать в дуршлаг и на 8–10 минут опустить в кипящую воду, дать обсохнуть.

В горячим состоянии протереть через сито или дуршлаг. Полученное пюре смешать с сахарным песком, подогреть до 90–95 ˚С, разложить в прогретые банки и накрыть крышками. Стерилизовать при 100 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л – 18 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

Затем герметично укупорить.

Пюре из клюквы

Приготовление

Ягоды помыть и откинуть на сито, затем немного подсушить.

После этого бланшировать подготовленные ягоды в кипящей воде в течение 6 минут и протереть через сито.

Полученную массу переложить в кастрюлю, довести до кипения, снять появившуюся пену и разложить пюре по подготовленным стерилизованным банкам.

Банки с клюквой накрыть прокипяченными крышками и пастеризовать 10 минут, укупорить и медленно охладить, перевернув вверх дном.

Варенье из клюквы с яблоками

Ингредиенты

• *1 кг клюквы*

• *1 кг антоновских яблок*

• *1 стакан очищенных грецких орехов*

• *3 кг меда*

Приготовление

Перебранную и промытую клюкву положить в кастрюлю, влить $^1/_2$ стакана воды и варить под крышкой до тех пор, пока ягоды не станут мягкими. После этого ягоды размять и протереть сквозь сито.

В кастрюле вскипятить мед, положить в него протертую клюкву, очищенные от сердцевины и нарезанные дольками яблоки, очищенные грецкие орехи и варить, примерно, в течение 1 часа.

Горячее варенье разложить по банкам и герметично укупорить.

Варенье из клюквы

Ингредиенты

- *1 кг клюквы*
- *1,5 кг сахара*
- *2 стакана воды*

Приготовление

Подготовленные ягоды залить горячим сахарным сиропом и оставить на 8–12 часов.

Затем добавить еще 200 г сахара и варить до готовности.

Горячее варенье разложить по стерилизованным банкам и герметично укупорить.

Клюквенное варенье с медом

Ингредиенты

- *1 кг клюквы*
- *1,6 кг меда*
- *500 мл воды*

Приготовление

Из меда и воды приготовить сироп. Ягоды сначала бланшировать 3–4 минуты в кипящей воде, затем переложить в сироп.

Варить до готовности в один прием. Фасовать и хранить варенье обычным способом.

Консервированное желе из клюквы

Ингредиенты

• *1 л клюквенного сока*
• *800 г сахара*

Приготовление

Промытые ягоды тщательно размять пестиком, проследив, чтобы не осталось целых, профильтровать через сложенную в несколько слоев марлю.

Полученный сок влить в кастрюлю. Нагреть на медленном огне, не доводя до кипения, добавить сахар, проследить, чтобы он полностью растворился, после чего сок снова профильтровать.

Сок поставить на умеренный огонь и уваривать до уменьшения объема.

Приготовленное желе перелить в простерилизованные теплые банки, герметично укупорить крышками и, немного охладив, поставить в прохладное место.

Джем из клюквы

Ингредиенты

• *1,3 кг клюквы*
• *1 кг сахара*

Приготовление

Клюкву перебрать, удалить веточки и промыть. Дать воде стечь и бланшировать ягоды при температуре 100 °С около 3–5 минут. Подготовленные ягоды пропустить через мясорубку и перемешать с сахаром, в соотношении 1:1.

Массу разложить в сухие, стерилизованные банки и накрыть крышками. Стерилизовать 10–20 минут. Герметично укупорить.

Мармелад из клюквы

Ингредиенты

• *850 г клюквенного пюре*
• *550 г сахара*

Приготовление

Клюкву опустить на 3–4 минуты в кипящую воду, затем подавить деревянным пестиком и протереть через сито.

Полученное пюре переложить в кастрюлю, подогреть, добавить сахар и варить до готовности.

Горячий мармелад разложить по банкам и герметично укупорить.

Клюквенный мед

Ингредиенты

- *250 мл клюквенного сока*
- *250 г меда*
- *1 л воды*
- *10–15 г дрожжей*
- *пряности*

Приготовление

Мед перемешать с водой, прокипятить, снять пену и вылить в бутыль.

Добавить клюквенный сок, пряности, дрожжи и поставить в холодное место.

Через 2–3 недели разлить напиток по бутылкам и укупорить.

Клюква в сахаре

Ингредиенты

- *1 кг ягод*
- *800 г сахара*
- *1 белок куриный*
- *25 мл лимонного сока*

Приготовление

Ягоды перебрать, промыть в холодной проточной воде, выложить на бумажное полотенце.

Сахар растворить в сыром белке, добавить лимонный сок, растереть добела и опустить в него обсохшие ягоды. Затем их вынуть, хорошо обвалять в сахарной пудре.

На металлический противень положить пергаментную бумагу, насыпать слой сахарной пудры, уложить в один ряд ягоды, обсыпанные пудрой.

Подсушить в духовке при температуре не выше 50 °С, переложить в подготовленные банки, пересыпая сахарной пудрой.

Хранить клюкву в сухом прохладном месте.

Клюква моченая

Ингредиенты

- *10 кг клюквы*

***Для заливки*:**

- *5 л воды*
- *10 ст. ложек сахара*

• *2,5 ч. ложки соли*

Приготовление

Спелые ягоды перебрать, промыть в холодной воде, высыпать в подготовленную посуду и залить холодной кипяченой заливкой так, чтобы чуть покрыла ягоды.

Моченую клюкву хранить в прохладном месте. За несколько часов до употребления ягоды надо засыпать сахаром по вкусу.

Крыжовник

Крыжовник часто называют северным виноградом. Его ягоды содержат сахара, яблочную и лимонную кислоты, витамин С. Богат он и пектиновыми веществами. В ягодах крыжовника много калия, кальция, магния, а также алюминия, железа, марганца, цинка и меди.

Для переработки используют крыжовник разной степени зрелости: недозрелый, зрелый, но еще твердый – для компотов, полузрелый – для варенья, зрелый – для десерта. Крыжовенный сок имеет не совсем привлекательный цвет, поэтому для улучшения внешнего вида в него рекомендуется добавить несколько ложек вишневого, земляничного или черносмородинового.

Салат из крыжовника

Ингредиенты

- *2 ст. ложки грецких орехов*
- *2 ч. ложки малинового сиропа*
- *1 стакан сливок*
- *$^1/_2$ стакана сахарной пудры*
- *1 стакан крыжовника*

Приготовление

Крыжовник растереть, посыпать сахарной пудрой, залить малиновым сиропом и сливками. Салат перемешать, посыпать орехами и охладить.

Круглый пирог с крыжовником и абрикосами

Ингредиенты

- *300 г муки*
- *6 ст. ложек масла*
- *4 ст. ложки молока*
- *соль*
- *цедра 1 лимона*
- *250 г крыжовника*
- *500 г спелых абрикосов*
- *150 г творога (20 %-ной жирности)*
- *1 пакетик разрыхлителя*
- *125 г сахара*

Приготовление

Творог отжать и затем перемешать с сахаром, лимонной цедрой, солью, маслом и молоком.

Муку смешать с разрыхлителем, добавить столовыми ложками в тесто и полученную массу замесить.

Разогреть духовку до температуры 200 °C. Форму хорошо смазать сливочным маслом и посыпать сухарями. Раскатать тесто на посыпанной мукой рабочей поверхности, положить в форму, оставив края высотой 2 см.

Абрикосы вымыть, дать обсохнуть, разрезать пополам и удалить косточки. Половинки абрикосов выложить на тесто срезом вниз.

Крыжовник вымыть, дать обсохнуть, заполнить им пустые места между абрикосами, слегка вдавив в тесто. Выпекать пирог в течение 45 минут.

Пирог с крыжовником

Ингредиенты

- *250 г муки*
- *2 ст. ложки сахара*
- *1 щепотка соли*
- *цедра 1 лимона*
- *20 г дрожжей*
- *125 мл теплого молока*
- *1 яйцо*

***Для начинки*:**

- *2 сухарика*
- *1 кг крыжовника*

***Для заливки*:**

- *150 г размягченного сливочного масла*
- *100 г сахара*
- *4 яйца*
- *50 г муки*
- *125 мл сливок*
- *соль*

Приготовление

Просеять муку в миску, посередине сделать углубление. Распределить по краю муки сахар, соль и цедру лимона. Растворить дрожжи в молоке; дать подойти в течение 30 минут.

Сухарики положить в пакет и растолочь. Крыжовник вымыть и дать хорошо обсохнуть.

Для приготовления заливки перемешать размягченное масло, яйца и сахар. Добавить муку, соль и сливки.

Дрожжевое тесто-заготовку замесить с мукой, молоком и яйцом. Оставить на 15 минут. Разогреть духовку до 200 °C. Распределить сначала растолченные сухари, затем ягоды на дрожжевом тесте. Нанести поверх ягод заливку.

Выпекать пирог на нижнем уровне духовки 45 минут.

Творожный кекс с крыжовником и имбирем

Ингредиенты

- *3 кусочка корня имбиря (нарезанного тонкими ломтиками)*
- *125 г сахарного песка*
- *5 ст. ложек воды*
- *225 г крыжовника*
- *50 г концентрата желе с ароматом лимона*
- *1 ст. ложка желатина*
- *тертая цедра и сок $^1/_2$ лимона*
- *225 г сливочного сыра*
- *2 яйца (белки отделить от желтков)*
- *300 мл густых сливок*
- *75 г растопленного сливочного масла (или маргарина)*
- *175 г толченого имбирного печенья*

Приготовление

Смазать жиром и выложить бумагой форму со съемным дном диаметром 24 см. На дне, по краю, разложить вокруг ломтики имбиря.

Растворить в воде сахарный песок и довести до кипения. Положить крыжовник и варить 15 минут, пока он не станет мягким. Шумовкой вынуть ягоды из сиропа и выложить в центре формы. Измерить количество сиропа и долить воды, чтобы получилось 275 мл. Поставить сироп на слабый огонь и растворить в нем желе. Снять смесь с огня и подождать, когда желе начнет застывать. Залить им крыжовник и поставить в холодильник.

Желатин развести в 3 ст. ложки лимонного сока и оставить набухать.

Затем подержать посуду на водяной бане, чтобы желатин растворился.

Взбить сливочный сыр с лимонной цедрой, сахаром, желтками, желатином и половиной сливок.

Оставшиеся сливки взбить до густоты и добавить в смесь. Взбить в крепкую пену яичные белки и осторожно соединить с

общей массой. Выложить полученную смесь в форму и тоже поставить застывать в холодильник.

Масло (маргарин) перемешать с печеньем и посыпать кекс. Слегка утрамбовать печенье и охладить кекс, чтобы основа стала плотной.

На несколько секунд погрузить дно формы в горячую воду, затем провести ножом по стенкам формы вокруг кекса, отделяя его от стенок, и перевернуть кекс на блюдо.

Пудинг из блинчиков с крыжовником

Ингредиенты

• 4 яйца
• 1 ч. ложка соли
• 3 стакана молока

***Для компота*:**

• 600 г незрелого крыжовника
• 1 $^1/_2$ стакана сахара
• 3 стакана воды

***Для блинчиков*:**

• 3 яйца
• 1 стакан муки
• 1 $^1/_2$ стакана молока
• 1 $^1/_2$ стакана воды
• соль

Приготовление

Крыжовник очистить, промыть, залить кипятком и оставить настаиваться под крышкой в течение 30–40 минут. Сварить сироп из стакана сахара и стакана воды, положить в него ягоды крыжовника и варить их до размягчения, затем охладить.

Испечь тонкие блинчики. На каждый блинчик положить ягоды крыжовника и завернуть «конвертиком». Блинчики сложить в глубокую форму, смазав ее маслом.

Смешать 4 яйца с солью, хорошо взбить. Добавить 3 стакана молока, залить смесью блинчики.

Поставить форму в духовку, запечь до загустения смеси.

Пудинг из крыжовника

Ингредиенты

• 500 г крыжовника
• 3 стакана молока
• 4 яйца

• *2 ст. ложки сахара*
• *6 ст. ложек муки*
• *1 щепотка тертого мускатного ореха*
• *2 ст. ложки сахарной пудры*
• *1 ч. ложка маргарина*
• *молотые сухари*

Приготовление

Яйца растереть с сахаром, развести молоком, добавить мускатный орех, муку и взбить миксером до пышной консистенции.

Форму смазать маргарином, посыпать сухарями, выложить в нее промытый и обсушенный крыжовник, влить приготовленное тесто и выпекать 25 минут при 220 ˚С. После этого накрыть пудинг влажной пергаментной бумагой и выпекать еще 20 минут.

При подаче выложить пудинг из формы и посыпать сахарной пудрой.

Крем из крыжовника

Ингредиенты

• *500 г крыжовника*
• *$^1/_2$ стакана воды*
• *$^3/_4$ стакана сахара*
• *100 г густых сливок*
• *ванилин на кончике ножа*
• *шоколадная крошка*
• *зелень мяты*
• *несколько ягод крыжовник для украшения*

Приготовление

Крыжовник промыть, залить водой, добавить $^1/_2$ стакана сахара и припустить до размягчения. Протереть через сито, охладить.

Сливки слегка взбить, добавить оставшийся сахар с ванилином и взбить до растворения сахара.

Взбитые сливки смешать с ягодным пюре и охладить.

Подавать, оформив разрезанными пополам ягодами крыжовника и листиками мяты, посыпав шоколадной крошкой.

Десерт из крыжовника

Ингредиенты

• *300 г крыжовника*

• *1/2 ч. ложки ванильного сахара*
• *60 г манной крупы*
• *2 апельсина*
• *120 г сахара*

Приготовление

Крыжовник размять, залить 2 стаканами воды и варить 5–10 минут. Затем добавить сахар, ванильный сахар, довести пюре до кипения и, постоянно помешивая, всыпать манную крупу. Варить еще 2–3 минуты.

Полученную массу охладить, добавить нарезанные ломтиками апельсины, перемешать.

Подавать десерт со взбитыми сливками.

Приправа из крыжовника к мясным блюдам

Ингредиенты

• *1 кг крыжовника*
• *300 г чеснока*
• *200 г укропа*

Приготовление

Крыжовник и чеснок прокрутить через мясорубку. Добавить мелко нарезаный укроп и разложить в банки. Подавать к мясным блюдам.

Сок крыжовника по старому русскому рецепту

Приготовление

Незрелый крыжовник измельчить в деревянной ступе. Отжать сок, перелить его в бутыль и положить 2–3 лимона (нарезанных ломтиками, без семян).

Поставить емкость на 2 недели на солнечное окно.

Затем снять сок с осадка, разлить в бутылки, залить парафином и хранить в холодном месте.

Сок крыжовника с малиной

Ингредиенты

• *1 кг крыжовника*
• *200–250 г малины*

Приготовление

Ягоды тщательно вымыть, крыжовник пропустить через

мясорубку, а малину подавить деревянным пестиком.

Соединить измельченные ягоды, отжать из них сок, а мезгу нагреть в эмалированной кастрюле до 80 ˚С и в горячем виде протереть через сито.

Сок и мякоть соединить, довести до кипения (но не кипятить), сразу же разлить в стеклянные банки и укупорить.

Сок крыжовника натуральный

Приготовление

Отсортированные и промытые ягоды измельчить на мясорубке через решетку с крупными отверстиями.

Мезгу поместить в эмалированную кастрюлю, добавить предварительно нагретую до 80 ˚С воду (200 мл воды на 1 кг мезги), перемешать и нагреть до температуры 60 ˚С.

Выдержать 30 минут при этой температуре, затем поместить в холщовый мешочек и отжать сок. После прессования в выжимки добавить еще немного воды, перемешать и прессовать вторично.

Соки первого и второго отжимов консервировать отдельно.

Крыжовенный сок с кабачковым

Ингредиенты

- *1 кг крыжовника*
- *2 л кабачкового сока*
- *по 1 ст. ложке семян укропа и кориандра*

Приготовление

Кабачки вымыть, ошпарить кипятком и отжать (через соковыжималку) сок. Залить соком ягоды, смесь нагреть до кипения и сразу же протереть через сито или измельчить миксером (в этом случае можно избавиться от косточек, процедив массу через марлю).

Добавить семена укропа и кориандра, еще раз довести до кипения. Кипятить смесь 5 минут, сразу разлить в стерильные банки и укупорить.

Крыжовник натуральный пастеризованный

Ингредиенты

- *1 кг ягод*
- *$^1/_2$ стакана воды*

Приготовление

Спелый крыжовник, предварительно вымыв, размять в эмалированной посуде деревянным пестиком и подогревать на слабом огне, периодически непрерывно помешивая, 30 минут. Чтобы ягоды не подгорели, добавить воду. Когда они пустят сок, нагревание прекратить.

Подготовленные банки плотно наполнить нагретыми ягодами (с соком) и пастеризовать при температуре 90 ˚С:

– емкостью 0,5 л – 20 минут,

– емкостью 1 л – 25 минут.

Затем укупорить, перевернуть банки вверх дном и дать остыть.

Крыжовник, красная и черная смородина натуральные

Ингредиенты

• *1 кг крыжовника*

• *по 500 г красной и черной смородины*

Приготовление

Ягоды очистить от завязи, плодоножки, удалить недозрелые, мятые и поврежденные.

Отсортированный крыжовник и смородину хорошо вымыть и затем бланшировать в горячей воде: крыжовник – 3–5 минут, черную и красную смородину – 2–3 минуты (время отсчитывают с момента погружения в кипящую воду).

Затем ягоды обдать холодной водой, дать ей стечь, после чего плотно уложить в подготовленные банки. Залить кипятком, накрыть крышками и стерилизовать:

– банки емкостью 0,5 л – 8–9 минут,

– банки емкостью 1 л —12 минут.

После стерилизации банки укупорить и охладить.

Компот из крыжовника

Приготовление

Свежесобранный крыжовник рассортировать по величине и степени зрелости. Плодоножки и сухие чашелистики обрезать.

Банки заполнить ягодами по плечики и залить кипящей водой без сахара. Стерилизовать в кипящей воде:

– банки емкостью 0,5 л – 8 минут,

– банки емкостью 1 л – 12 минут,

– банки емкостью 3 л – 15 минут.

Можно пастеризовать при 90 ˚С, соответственно, 15,20 и 30 минут.

Пюре из крыжовника с медом

Ингредиенты

• *1 кг ягод крыжовника*
• *750 г меда*

Приготовление

Подготовленный крыжовник распарить в небольшом количестве воды при непрерывном помешивании и протереть сквозь сито.

Положить мед и довести до кипения. Пюре горячим разложить в подготовленные стеклянные банки, укупорить их и перевернув вверх дном, охладить.

Пюре из крыжовника

Ингредиенты

• *1 кг крыжовника*
• *300–400 г сахара*

Приготовление

Крыжовник почистить, промыть, подлить немного воды и отварить под крышкой до размягчения. Отваренный крыжовник пропустить через отжимающую приставку к мясорубке. Мякоть слегка выпарить (небольшими порциями) в кастрюле, добавить по частям сахар. Как только он растворится, пюре разлить по банкам и накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 90 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л – 10 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Пюре из крыжовника с морковью

Ингредиенты

• *1 кг ягод крыжовника*
• *250 г моркови*

Приготовление

Крыжовник отварить в небольшом количестве воды и протереть. Морковь нарезать кусочками, отварить их, протереть через сито и смешать с протертым крыжовником.

Смесь довести до кипения, непрерывно помешивая, и кипящей, разлить в банки. Укупорить.

Пюре из крыжовника с ягодами актинидии и лимонника

Ингредиенты

- *1 кг крыжовника*
- *150 г актинидии*
- *10 ягод лимонника*

Приготовление

Недозрелый крыжовник пропустить через мясорубку, к пюре добавить актинидию и лимонник. Довести смесь до кипения и разлить в 0,5-литровые банки. Укупорить.

Из этой заготовки хорошо делать желе.

Варенье из крыжовника

Ингредиенты

- *1 кг крыжовника*
- *300–400 г сахара*

Приготовление

Крыжовник почистить, тщательно промыть, залить несколькими ложками воды и при постоянном помешивании варить, чтобы крыжовник полностью размягчился.

При этом добавить по частям сахар и после последней порции варить еще 10 минут.

Кипящим вареньем заполнить банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и охладить.

Джем из крыжовника

Ингредиенты

- *1 кг крыжовника*
- *600 г сахара*

Приготовление

Крыжовник хорошо промыть, $^{2}/_{3}$ ягод залить небольшим количеством воды и отварить под крышкой до размягчения.

Приготовить пюре, влить в кастрюлю, добавить оставшуюся часть крыжовника и при постоянном помешивании отварить в течение 5 минут.

Затем всыпать по частям сахар, чтобы не прерывать кипения, варить еще около 3 минут.

Горячим джемом заполнить банки и закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и охладить.

Джем из крыжовника с черной смородиной

Ингредиенты

- *700 г крыжовника*
- *300 г черной смородины*
- *800 г сахара*
- *вода*

Приготовление

Крыжовник и смородину промыть, дать обсохнуть. $^{3}/_{4}$ от общего количества крыжовника залить небольшим количеством воды и под крышкой отварить до размягчения.

Затем приготовить пюре и варить в широкой кастрюле около 5 минут. Затем добавить 300 г сахара, половину оставшегося крыжовника и половину черной смородины, которую предварительно размять и при постоянном помешивании варить 3 минуты.

Добавить остаток сахара и размятых ягод и варить дальше, чтобы джем начал желировать.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Джем из крыжовника со сливами

Ингредиенты

- *500 г крыжовника*
- *500 г слив*
- *700 г сахара*

Приготовление

Крыжовник и сливы хорошо промыть. У слив удалить косточки. Половину фруктов залить небольшим количеством воды и отварить под крышкой до размягчения.

Приготовить пюре, добавить оставшуюся часть фруктов и при постоянном помешивании варить в течение 5 минут.

Затем всыпать по частям сахар так, чтобы не прерывалось кипение, и при постоянном помешивании варить, пока джем не начнет желировать.

Кипящим джемом заполнить подготовленные банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Желе из крыжовника

Ингредиенты

• *1 л сока крыжовника*
• *600–700 г сахара*

Приготовление

Крыжовник почистить, тщательно промыть, слегка размять, залить небольшим количеством воды и отварить под крышкой 30 минут при периодическом помешивании.

Затем отжать сок, выпарить его по частям в низкой широкой кастрюле. Когда испарится около трети объема сока, добавить сахар и варить при постоянном помешивании, чтобы сок начал желировать.

Образующуюся пену снять в конце варки шумовкой.

Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и охладить.

Желе из крыжовника со смородиной

Ингредиенты

• *500 г крыжовника*
• *500 г смородины*
• *600–700 г сахара*

Приготовление

Крыжовник и смородину почистить, промыть и слегка размять. Ягоды залить небольшим количеством воды и отварить под крышкой 30 минут. Отжать сок, выпарить небольшими порциями в тонком слое в широкой кастрюле. После уменьшения в объеме добавить сахар и при постоянном помешивании варить, чтобы сок начал желировать. Образующуюся пену собрать в конце варки.

Кипящим желе заполнить подготовленные банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Мармелад из крыжовника

Ингредиенты

• *1 кг пюре крыжовника*
• *700 г сахара*

Приготовление

Крыжовник промыть, залить небольшим количеством воды и отварить до размягчения.

Затем приготовить пюре, выпарить в кастрюле порциями не более 1,5 кг. Когда пюре загустеет, всыпать 100 г сахара и варить дальше. Через 5 минут всыпать по частям остаток сахара так, чтобы кипение не прерывалось, и варить, чтобы мармелад начал желировать.

Кипящим мармеладом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

Мармелад из крыжовника с малиной

Ингредиенты

- *500 г крыжовника*
- *500 г малины*
- *600 г сахара*

Приготовление

Крыжовник и малину перебрать, почистить и промыть. Выложить в кастрюлю, подлить немного воды и отварить до размягчения.

Приготовить пюре и порциями в тонком слое выпарить около трети объема. Когда пюре загустеет, всыпать 100 г сахара и варить дальше.

Через 5 минут всыпать остаток сахара так, чтобы не прерывалось кипение, и при постоянном помешивании варить, чтобы мармелад начал желировать. Готовым горячим мармеладом заполнить нагретые банки, закрыть крышками. Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Пастила из крыжовника

Приготовление

Подготовленные ягоды крыжовника сварить с небольшим количеством воды и протереть. Варить, непрерывно помешивая, до образования густой массы. Выложить ее на листы, выстланные бумагой, смазанные растительным маслом, и разровнять слоем толщиной 1 см. Высушить с обеих сторон в духовке на небольшом огне. Свернуть в рулет или нарезать на кусочки и разложить по банкам.

Повидло из крыжовника

Ингредиенты

- *3 кг крыжовника*
- *1–1,5 кг меда*

• *вода*

Приготовление

Ягоды перебрать и всыпать в кастрюлю. Влить воду, варить на небольшом огне, перемешивая и растирая ягоды.

Протереть его через сито. Затем добавить мед и варить, пока повидло не загустеет.

Горячую массу разложить в подготовленные банки и герметично укупорить крышками.

Малина

Красные, желтые, фиолетовые или черные, сладкие и душистые ягоды малины не только ароматны – они богаты питательными веществами, витаминами, обладают лечебными свойствами. Эфирные масла растения имеют хорошо выраженные бактериостатические свойства. В ягодах малины содержится сахара и органические кислоты.

Для переработки используют только свежесобранные ягоды. Если в них попадаются личинки малинного жука, ягоды погружают в 1–2 %-ный раствор поваренной соли (10–20 г соли на 1 л воды). Всплывающих личинок собирают ложкой. После этого ягоды ополаскивают холодной водой и обсушивают. Если ягоды чистые и здоровые, их лучше не мыть. При переборке ягоды освобождают от плодоножек и чашелистиков.

Салат из малины и ежевики со сметаной

Ингредиенты

• *150 г малины*
• *100 г ежевики*
• *50 г черники*
• *50 г сметаны*
• *30 г меда*

Приготовление

Ягоды вымыть, выложить на дуршлаг и дать стечь воде, очистить, разложить на тарелке. Залить сметаной, взбитой вместе с медом в густую пену.

Салат из малины, персиков и дыни

Ингредиенты

• *400 г малины*

• *300 г персиков*
• *300 г сладкой желтой дыни*
• *4 ст. ложки финикового сахара*
• *лимонный сок по вкусу*

Приготовление

Малину почистить, небольшими частями промыть в дуршлаге в проточной воде и дать хорошо стечь.

Персики и дыню нарезать кусочками. Соединить с обсушенными ягодами малины, побрызгать лимонным соком и сахаром и осторожно перемешать. Салат приготовить перед самой подачей на стол. Подать слегка охлажденным.

Салат из малины, персиков и дыни

Ингредиенты

• *400 г ягод малины*
• *300 г персиков*
• *300 г сладкой желтой дыни*
• *4 ст. ложки сахара*
• *лимонный сок по вкусу*

Приготовление

Малину почистить, промыть в дуршлаге в проточной воде и дать хорошо стечь. Персики и дыню нарезать кусочками. Соединить с обсушенными ягодами малины, побрызгать лимонным соком и сахаром и осторожно перемешать.

Салат приготовить перед самой подачей на стол. Подать слегка охлажденным.

Теплый салат с куриной печенью и малиной

Ингредиенты

• *400 г куриной печени*
• *150 г смешанной зелени*
• *по 4 ст. ложки нарезанной свежей петрушки и зеленого лука*
• *3 ст. ложки оливкового масла*
• *100 г мелко нарезанного репчатого лука*
• *1 большой измельченный зубчик чеснока*
• *3 ст. ложки малинового или красного винного уксуса*
• *100 г свежей малины*
• *соль*
• *черный молотый перец*

Приготовление

С печени удалить все жилки, сократить любые крупные куски в два раза. Высушить бумажным полотенцем и отложить. Зелень помыть, просушить и разложить на блюде. Посыпать петрушкой и зеленым луком. Отложить в сторону.

Разогреть сковороду, добавить 2 ст. ложки оливкового масла. Добавить лук репчатый и чеснок и жарить на слабом огне около 3 минут или до золотистого цвета, периодически помешивая.

Добавить 1 ст.л. растительного масла в сковороду, куриную печень и жарить, помешивая, 5–7 минут.

Включить до максимума температуру, добавить малинового уксуса (красного винного) и перемешать.

Приправить солью и перцем по вкусу. Выложить горячую смесь печени на салат, разбросать малину и сразу подавать на стол

Пирог с малиной и абрикосами

Ингредиенты

- *200 г маргарина*
- *200 г жженого сахара*
- *4 яйца*
- *200 г муки*
- *100 г молотых грецких орехов*
- *50 г рубленого миндаля*
- *1 щепотка соли*

***Для начинки*:**

- *150 г малины (свежей или замороженной)*
- *500 г свежих абрикосов (или 1 банка консервированных)*
- *сахарная пудра*

Приготовление

Для приготовления теста маргарин порубить мелкими кусочками и взбить вместе с сахаром и солью до консистенции крема. Ввести в полученную смесь яйца.

Муку просеять через сито. Добавить грецкие орехи и миндаль. Соединить все с тестом и тщательно перемешать венчиком. Нагреть духовку до 175 ˚С. Дно формы аккуратно застелить куском бумаги для выпекания. Тесто выложить в форму и разровнять.

Для приготовления начинки малину тщательно перебрать, помыть и дать стечь воде. (Замороженным ягодам дать слегка оттаять).

С помощью шумовки опустить абрикосы на 1–2 минуты в

кипящую воду.

После этого быстро охладить фрукты, положив их в миску с холодной водой, затем промокнуть насухо и с помощью острого ножа сделать легкие надрезы и аккуратно снять кожицу.

Плоды разрезать пополам и удалить косточку. (С консервированных фруктов слить жидкость.)

Абрикосы и малину разложить поверх пирога. Выпекать около 50 минут. Если пирог слишком сильно потемнеет, но еще не будет готов, накрыть его куском алюминиевой фольги. После выпекания оставить на 5 минут в форме.

Затем осторожно вынуть, положить на кухонную решетку для пирога и окончательно остудить.

Перед подачей на стол фруктовый пирог посыпать сахарной пудрой.

Шарлотка королевская

Ингредиенты

• 6 яичных желтков
• 100 г сахара
• 1 ст. ложка ванильного сахара
• 4 яичных белка
• 100 г муки
• 25 г крахмала
• 1 щепотка соли

***Для прослойки*:**

• 480 г малинового повидла
• 2 ст. ложки малинового пюре

***Для крема*:**

• 7 пластинок желатина
• 500 мл воды
• 4 яичных желтка
• 100 г сахара
• $^1/_2$ стручка ванили
• сок 1 апельсина и 1 лимона
• 250 мл сухого белого вина
• 2 яичных белка
• 250 мл сливок
• 1 щепотка соли

Приготовление

Для приготовления теста желтки взбивать миксером с 50 г обычного сахара и ванильным до тех пор, пока сахар не растворится полностью. Яичные белки взбить в крутую пену с

солью, оставшийся сахар сыпать в них струйкой, и продолжать взбивать. Духовку разогреть до 220 °С.

Противень застелить кулинарной бумагой. Белки выложить на желтковый крем, посыпать мукой и крахмалом и перемешать венчиком. Бисквитную массу выложить на противень и печь на среднем уровне 12 минут (до золотистого цвета).

Посыпать сахаром полотенце, опрокинуть на него бисквит, снять бумагу и накрыть влажным полотенцем.

Повидло перемешать с малиновым пюре на слабом огне, протереть через сито и распределить его по бисквиту. Затем с помощью полотенца свернуть его в рулет и оставить остывать под влажным полотенцем. Желатин размягчить в холодной воде. Желтки взбить в пену с сахаром.

Стручок ванили разрезать вдоль, извлечь сердцевину и добавить в желтковый крем. Сок цитрусовых процедить и нагреть. Желатин отжать и растворить в горячем соке.

Постепенно вливать в яичный крем вино, постоянно помешивая. Желатин добавить в белки и все перемешать. Крем оставить остывать.

Белки с солью взбить в крутую пену. Сливки взбить также.

Как только крем начнет застывать, подмешать к нему белки и сливки и взбить венчиком, после чего крем снова оставить охлаждаться.

Рулет нарезать кусками толщиной 1 см и выложить в миску. Крем разложить на куски рулета и сложить их по 2. Шарлотку охлаждать 5 часов.

Торт «Малиновые волны»

Ингредиенты

- *175 г размягченного масла (маргарина)*
- *175 г сахарной пудры*
- *3 яйца (слегка взбитых)*
- *225 г пшеничной муки*
- *1 ч. ложка пекарского порошка*
- *100 г малины*

***Для масляного крема*:**

- *100 г размягченного сливочного масла (или маргарина)*
- *225 г сахарной пудры*
- *100 г темного шоколада*
- *1 ст. ложка молока*

Приготовление

Для приготовления теста растереть сахар с маслом

(маргарином) в пышную массу. Постепенно добавить сначала яйца, затем муку. Измельчить малину в пюре и пропустить через сито. Соединить пюре с тестом так, чтобы оно не полностью смешалось с ним, а образовало «мраморные прожилки». Выложить тесто в смазанную жиром и выстланную бумагой форму (диаметром 20 см). Выпекать в предварительно разогретой духовке 45 минут при температуре 180 °С. Бисквит должен хорошо подняться и быть пружинистым. Выложить его на решетку и оставить остывать.

Для приготовления начинки покрыть торт масляным кремом и вилкой сделать поверхность волнистой.

Растопить шоколад на водяной бане. Нанести растопленный шоколад ровным слоем на лист (противень). Когда он почти полностью застынет, соскрести его плоской стороной ножа так, чтобы получились завитки. Украсить ими торт.

Торт «Малиновое сердце»

Ингредиенты

• 5 яиц
• 4 ст. ложки воды
• 200 г сахара
• 1 пакетик ванильного сахара
• 80 г муки
• 80 г крахмала
• 1 ч. ложка разрыхлителя теста
• 2 ст. ложки лимонной цедры
• 1 пакетик ароматической добавки «Вишневая водка»
• 1 щепотка соли

***Для начинки*:**

• 600 мл сладких сливок
• 1 ч. ложка ванильного сахара
• 225 г малинового желе
• 250 г свежей малины
• 500 г свежей клубники
• 50 г молотых фисташек

Приготовление

Для приготовления теста взбить белки с водой, ароматической добавкой «Вишневая водка» и солью до образования пены.

Помешивая, добавить обычный сахар, ванильный, яичные желтки, просеянную муку, крахмал, разрыхлитель теста и лимонную цедру.

Для выпечки использовать форму со съемными боковыми стенками, выложенную специальной бумагой.

Тесто равномерно распределить с помощью лопаточки и выпекать в предварительно разогретой духовке при температуре 175 ˚С в течение 35 минут. Корж аккуратно извлечь из формы, удалить бумагу, дать остыть и разрезать на 3 слоя.

Для приготовления начинки во взбитые сливки добавить ванильный сахар. В пакетик (или шприц для крема) положить 4 ст. ложки сливок и убрать в холодильник.

Две трети баночки малинового желе слегка нагреть и размешать. Дать остыть, еще раз размешать и выложить в оставшиеся сливки.

Половиной крема намазать самый нижний корж. Второй корж смазать оставшимся кремом и покрыть слоем малины и клубники, нарезанной кружочками. Накрыть третьим коржом, слегка надавив.

С помощью шприца для крема (или пакетика с прорезью) выдавить крем на торт в виде сердца. Оставшееся малиновое желе разогреть и размешать. Дать ему остыть и нанести на верхний слой. Поставить торт в холодильник.

Украсить молотыми фисташками и подать к столу.

Торт «Мраморный»

Ингредиенты

***Для теста*:**

- *250 г сливочного масла*
- *175 г сахара*
- *200 г муки*
- *2 ст. ложки какао*
- *8 яиц*
- *2 пакетика ванильного сахара*
- *1 щепотка соли*
- *150 г малинового желе*
- *150 г полугорького шоколада*

***Для украшения*:**

- *150 г полугорького шоколада*
- *75 г белого шоколада*

Приготовление

Для приготовления теста шоколад нарезать на кусочки и растопить на водяной бане, затем дать остыть. Смешать масло, сахар, ванильный сахар и соль. Добавить, помешивая, остывший шоколад. Отделить яичные желтки от белков. Желтки один за

другим добавить в тесто. Белки тщательно взбить, выложить на полученную массу, сверху просеять муку и какао, все тщательно перемешать.

Полученное тесто выложить в квадратную форму для выпечки, предварительно смазанную кондитерским жиром. Выпекать в заранее разогретой до 160 °С духовке 60–65 минут. Оставить в форме на 10 минут, выложить на специальную решетку и дать остыть.

Для приготовления украшения корж разрезать пополам. Разогреть малиновое желе, намазать один корж и накрыть его другим.

Белый и полугорький шоколад для украшения разрезать на кусочки и растопить по отдельности.

Сначала залить торт полугорьким шоколадом. Для этого использовать специальную решетку, на которую ставится выпечка.

Покрытие вылить на середину изделия и, наклоняя его из стороны в сторону, равномерно распределять по поверхности и бокам торта.

Затем по ложечке выливать белый шоколад для покрытия, равномерно распределяя по поверхности.

Слойки с малиной

Ингредиенты

- *225 г готового слоеного теста*
- *100 г малины*
- *120 мл густых сливок*
- *4 ст. ложки сахарной пудры*
- *несколько капель воды*
- *несколько капель красного пищевого красителя*

Приготовление

Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см и выровнять края, чтобы получился прямоугольник. Уложить тесто на сухой лист.

Выпекать в предварительно разогретой до 220 °С духовке 10 минут. Заготовка должна хорошо подняться и зарумяниться.

Остывший пласт разрезать по горизонтали на 2 коржа. Малину аккуратно помыть, откинуть на дуршлаг.

Взбить в устойчивую массу сливки и выложить на нижний корж, сверху разложить малину и накрыть вторым коржом.

Сахарную пудру развести водой, чтобы получилась густая масса. Большую ее часть выложить на верх заготовки, а оставшуюся подкрасить пищевым красителем.

Если смесь начнет растекаться, добавить сахарную пудру.

С помощью кондитерского мешка нарисовать цветной смесью линии по белому фону, затем провести поперек этих линий черточки шпажкой, создавая эффект перьев.

Сразу же подавать к столу.

Овсяное печенье с малиной

Ингредиенты

- *175 г сливочного масла (или маргарина)*
- *225 г пшеничной муки*
- *1 ч. ложка пекарского порошка*
- *1 ч. ложка соли*
- *175 г геркулеса*
- *175 г сахарного песка*
- *300 г консервированной малины (отцеженной)*

Приготовление

Перетереть масло (маргарин) с мукой и солью, добавить пекарский порошок, геркулес и сахар.

Половину теста плотно уложить в смазанную жиром квадратную форму (25×25 см).

Распределить сверху малину и накрыть оставшимся тестом, хорошо прижимая его. Выпекать 20 минут в разогретой до 200 °С духовке.

Дать печенью немного остыть и разрезать на квадраты.

Творожный кекс с малиной

Ингредиенты

- *75 г растопленного сливочного масла (или маргарина)*
- *175 г толченого диетического печенья*
- *2 ст. ложки сахарного песка*
- *3 яйца (белки отделить от желтков)*
- *300 мл молока*
- *1 ст. ложка желатина*
- *2 ст. ложки горячей воды*
- *225 г сливочного сыра (слегка взбитого)*
- *тертая цедра и сок $^1/_2$ лимона*
- *450 г малины*

Приготовление

Смешать растопленное горячее масло (маргарин) с печеньем и выложить в форму со съемным дном (диаметром 15 см).

Поставить ее в холодильник и приготовить начинку.

Взбитые яичные желтки влить в кастрюлю с молоком и нагревать на слабом огне, непрерывно мешая, до загустения. Снять смесь с огня и положить сахар.

Всыпать желатин в горячую воду и оставить растворяться, затем подержать на водяной бане, пока раствор не станет прозрачным. Смешать сливочный сыр с яичной смесью, лимонную цедру и сок.

Взбить белки в крепкую пену, соединить с общей массой и выложить на основу из печенья и охладить.

Украсить кекс малиной и узорами из взбитых сливок.

Кекс «Малиновый»

Ингредиенты

- *100 г размягченного сливочного масла (или маргарина)*
- *200 г сахарной пудры*
- *2 яйца (слегка взбитых)*
- *250 г сметаны*
- *1 ч. ложка ванильной эссенции*
- *250 г пшеничной муки*
- *1 ч. ложка пекарского порошка*
- *1 ч. ложка питьевой соды*
- *1 ч. ложка порошка какао*
- *$^1/_2$ ч. ложки соли*
- *100 г свежей малины*

***Для посыпки*:**

- *2 ст. ложки сахарной пудры*
- *1 ч. ложка молотой корицы*

Приготовление

Растереть масло (маргарин) с сахарной пудрой. Постепенно добавить сначала яйца, затем – сметану и ванильную эссенцию. Всыпать муку, пекарский порошок, соду, какао и соль. Положить в смесь малину и размешать. Выложить тесто в смазанную жиром форму диаметром 20 см, посыпать смесью сахара и корицы.

Выпекать кекс в разогретой до 200 °C духовке в течение 35 минут.

Мусс из малины и сгущенного молока

Ингредиенты

- *400 г малины*
- *4 ст. ложки сахара*

• *100 г малинового желе*
• *1 ч. ложка лимонного сока*
• *2 ст. ложки взбитых сливок*
• *200 мл сгущенного молока*

Приготовление

Если у вас малина замороженная, то ее надо разморозить и слить сок. Немного ягод оставить для подачи. Остальную малину размять с сахаром. Если вам хочется более нежной текстуры у мусса, то пюре стоит пропустить через сито, чтобы избавиться от косточек.

Сгущенное молоко взбить с лимонным соком.

Приготовить желе, как указано на упаковке (нам нужно, чтобы получилось 100 г готового желе). Смешать желе, сгущенное молоко и малиновое пюре.

Разлить мусс по креманкам и поставить в холодильник часа на 4.

При подаче украсить взбитыми сливками и ягодами малины. Можно еще и листиками мяты.

Малиновое желе

Ингредиенты

• *300 г малины (или 1 стакан малинового сиропа)*
• *15 г желатина*
• *2 1/4 стакана воды*
• *200 г сахара*

Приготовление

Отжать из малины сок, процедить его и вылить в кастрюлю. Желатин развести в 3/4 стакана теплой воды, добавить к нему сахар, 1 1/2 стакана воды.

Поставить приготовленную смесь на огонь и, когда вода закипит, влить в нее малиновый сок, снять с огня.

Залить смесь в охлажденную форму и поставить на холод.

Сок малиновый натуральный

Ингредиенты

• *1 кг малины*
• *150–200 мл воды*

Приготовление

Ягоды вымыть, размять деревянным пестиком и переложить в

эмалированную кастрюлю с предварительно подогретой до 60 ˚С водой.

Подогреть ягоды, при помешивании, до 60 ˚С, снять с огня, накрыть крышкой и через 15 минут отжать сок.

Профильтровать его, довести до кипения, сразу же разлить в банки и укупорить. Или же пастеризовать при 85 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л —15 минут,

– банки емкостью 1 л – 20 минут,

– банки емкостью 3 л – 30 минут.

Или же поставить сок на огонь, нагреть до 90 ˚С (т. е. снять до кипения), разлить в бутылки и укупорить.

Натуральный сок малины представляет собой исключительно ценный и питательный напиток, который можно употреблять в натуральном виде или для изготовления киселей, желе, мусса, мороженого.

Малина в собственном соку

Приготовление

Подготовленные ягоды выложить в эмалированную кастрюлю и подогревать на слабом огне, пока они не пустят сок. В горячем виде переложить в банки и пастеризовать при 90 ˚С:

– емкостью 0,5 л -15 минут,

– емкостью 1 л – 20 минут.

После пастеризации банки герметично укупорить, перевернуть на крышку и в таком виде они охладить.

Сок малины и красной смородины

Ингредиенты

• *1 л малинового сока*

• *1 л сока красной смородины*

Приготовление

Соки смешать, вылить в эмалированную посуду и довести до кипения. В горячем виде разлить их в прогретые банки и сразу укупорить крышками.

Перевернув банки вверх дном, охладить их.

Сок малины и яблок

Ингредиенты

• *2 л малинового сока*

• *500 мл яблочного сока*

Приготовление

Свежеприготовленные соки смешать, перелить в эмалированную посуду и довести до кипения.

Горячими, разлить сок в подготовленные банки.

Укупорить их крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

Сироп из малины

Приготовление

Тщательно перебранные, здоровые, зрелые (даже перезревшие) ягоды малины подавить деревянным пестиком и выдержать 1–2 часа.

Выделившийся сок отделить от мякоти, а оставшуюся пюреобразную массу положить в мешочек из ткани и прессовать вручную или отжать на прессе.

Количество выделенного сока достигает 50–55 % к весу малины (или из 1 кг малины получается 500–550 мл сока). Полученному соку дать отстояться, а затем его фильтровать его через ткань или марлю.

Для приготовления сиропа из сока можно использовать один из описанных выше способов. На 350 мл сока добавить 650 г сахара и 5 г винной (или лимонной) кислоты.

Готовый сироп хранить в сухом и прохладном помещении.

Малина без сахара в смородинном соке

Ингредиенты

- *1 кг малины*
- *200 мл сока красной смородины*

Приготовление

Малину залить соком красной смородины на 2 часа. Затем прокипятить, разлить в стерилизованные банки, укупорить крышками и перевернув вверх дном, охладить.

Малиновый сбитень

Ингредиенты

- *2 стакана малинового сока*
- *2 стакана меда*
- *2 ст. ложки жидких дрожжей*
- *2 л воды*

Приготовление

Распустить мед в горячей воде. Добавить малиновый сок и кипятить 2 часа, снимая пену. Затем охладить, добавить дрожжи и оставить для брожения на 12 часов.

Слить напиток в бутыль, закрыть и вынести на холод на 1 месяц. После этого разлить сбитень в бутылки, укупорить их и хранить в горизонтальном положении.

Компот из малины

Приготовление

Ягоды перебрать, удаляя попавшие в них листочки и чашелистики, промыть слабой струей воды, малину аккуратно уложить в банки, слегка встряхивая их, чтобы укладка была более плотной и дать ей стечь.

Перед заливкой ягод сиропом следует слить из банок излишнюю воду, наклонив их отверстием вниз. Малину залить 60 %-ным сиропом с температурой не ниже 90 °С. Уровень сиропа должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банки.

Приготовить сироп из 1 л воды и 1500 г сахара. Полученным количеством (1930 г) можно залить 7–8 банок емкостью 850–900 г, наполненных малиной.

Ягоды малины имеют очень нежную консистенцию и разваривaются при продолжительной термообработке. Поэтому их стерилизуют 10–12 минут с момента закипания воды.

После процедуры банки охладить водой. При точном соблюдении режима стерилизации крышки банок должны быть вдавлены внутрь.

Компот из малины со смородиной

Ингредиенты

- *700 г малины*
- *1 л сока черной смородины*

Приготовление

Уложенную в банки малину залить свежеприготовленным соком черной смородины, прикрыть крышками, поставить в кастрюлю с холодной водой.

Довести ее до температуры 80 °С и выдержать:

– емкостью 0,5 л – 7–8 минут,

– емкостью 1 л – 12–14 минут.

Затем герметично укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

Варенье из малины

Ингредиенты

- *500 г малины*
- *1 кг сахара*
- *3 стаканов воды*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Приготовление

На варенье следует брать крупные, крепкие, интенсивно окрашенные и ароматные ягоды. Малину перебрать, промыть и дать воде стечь.

Из сахара и воды приготовить сироп, уваривая его до полного растворения сахара.

Когда сироп остынет, в него добавить малину и выдержать 1 час, а затем варить варенье, не мешая, до необходимой густоты. Образующуюся пену периодически удалять шумовкой. За 3–4 минуты до прекращения варки в варенье винную кислоту.

Готовое варенье снять с огня и охладить, постоянно снимая пену с его поверхности. Варенье можно выдержать в мелкой посуде 8 часов, а затем разлить по банкам.

Повидло из малины

Приготовление

Процеженную массу поместить в таз, на 1 кг добавить 600 г сахара и варить в начале на умеренном, а впоследствии на слабом огне, постоянно помешивая.

Готовое повидло снять с огня и в горячем виде расфасовать в банки.

При варке этим способом получают очень нежное повидло, натурального цвета. В нем сохраняются вкус и аромат свежей малины.

Джем из малины

Ингредиенты

- *700 г малины*
- *1 кг сахара*
- *250 мл воды*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Приготовление

Перебранные и промытые ягоды засыпать сахаром и залить

водой.

Сразу после этого смесь варить сначала на слабом, а затем на более сильном огне.

К концу варки в джем добавить сначала предварительно растворенный пектин, а затем винную кислоту.

Во время варки джем нельзя размешивать, следует лишь снимать с него пену. Готовый джем расфасовать в банки в горячем виде.

Малиновый джем со смородиновым пюре

Ингредиенты

- *500 г малины*
- *500 г смородинового пюре*
- *800 г сахара*

Приготовление

Малину и смородину перебрать и промыть. Переложить в кастрюлю подлить немного воды, довести до кипения и варить под крышкой, чтобы смородина размягчилась. Приготовить пюре.

Добавить четвертую часть порции сахара и варить на сильном огне 10–15 минут. Затем добавить по частям остаток сахара, смородиновое пюре и оставшуюся малину и при постоянном помешивании сгущают, чтобы джем начал желировать.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Желе из малины

Ингредиенты

- *1 кг малины*
- *700 г сахара*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Приготовление

Перебранные крепкие и сочные ягоды малины тщательно вымыть, подавить пестиком и поместить в эмалированную посуду.

Залить таким количеством воды, которое необходимо, чтобы покрыть ягоды, и варить 2–3 минуты (до легкого размягчения).

Полученный сок процедить и дать ему отстояться. Сок уварить на половину объема и добавить в него сахар. Варку продолжать еще 5–10 минут.

Затем добавить предварительно растворенный пектин (5–6 г), вливая раствор тонкой струйкой, чтобы не прервать кипение

желе.

Незадолго до снятия желе с огня в него добавить 1 ч. ложку винной кислоты.

Желе считается готовым, когда капля его, вылитая на холодное блюдце, не растекается и легко отделяется ножом, не прилипая к блюдцу.

Желе разлить в банки в горячем виде. Банки закрыть, когда желе вполне остынет.

Малиновое желе со смородиной

Ингредиенты

• *1 л сока из равного количества малины и красной или черной смородины*

• *600 г сахара*

Приготовление

Малину и смородину перебрать, ополоснуть на сите под текущей водой. Ягоды всыпать в кастрюлю, слегка размять, подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения. Отжать сок и варить небольшими порциями в широкой кастрюле. Когда объем уменьшится на $^1/_3$, добавить несколькими порциями сахар так, чтобы кипение не прерывалось.

Пену собрать в конце варки шумовкой.

Кипящим желе заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Малиновый мармелад

Ингредиенты

• *1 кг малинового пюре*

• *600 г сахара*

• *40 г пектинового порошка*

• *3 г лимонной кислоты*

Приготовление

Малину перебрать и промыть водой. Затем размять в кастрюле, подлить несколько ложек воды и разварить. Приготовить пюре. Варить в кастрюле до уменьшения в объеме до $^1/_3$.

Добавить $^1/_4$ часть сахара и варить 5 минут. Пектиновый порошок смешать с пятикратным количеством сахарной пудры, добавить к мармеладу, после растворения сахара порциями всыпать оставшийся сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и

варить дальше.

В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды. Кипящим мармеладом заполнить банки, закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Облепиха

Ее ягоды содержат большое количество биологически активных веществ. В них содержатся сахара, органические кислоты, каротиноиды, токоферолы, аскорбиновая кислота.

В натуральном облепиховом соке содержатся главным образом витамин С, органические кислоты, сахара, гликозиды флавоноидов и минеральные соли. Витамин С в нем хорошо сохраняется, так как в ягодах облепихи нет разрушающего его фермента (аскорбиназы). Остатки плодов после получения сока и листья – отличный компонент лечебного поливитаминного чая. Ценнейшим продуктом является облепиховое масло, богатое различными биологически активными веществами.

Подготовка плодов к переработке заключается в том, что их нужно перебрать, обрезать плодоножки, вымыть в холодной воде и обсушить. Все продукты из облепихи отличаются нежным и приятным ароматом ананаса.

Облепиха натуральная

Приготовление

Ягоды перебрать, промыть и обсушить. Стерильные банки заполнить доверху подготовленными ягодами облепихи, закрыть прокипяченными крышками и поставить в прохладное место на 7–8 часов.

За это время плоды осядут. Тогда банки заполнить плодами из других банок и пастеризовать:

– емкостью 0,5 л —10 минут,

– емкостью 1 л —15 минут.

Сок облепихи натуральный

Ингредиенты

• *1 кг ягод*

• *200 мл воды*

Приготовление

Облепиху подавить деревянным пестиком в эмалированной кастрюле, залить водой, подогретой до температуры 60 °С.

Через несколько часов отжать выделившийся сок.

Дать ему отстояться, разлить в банки (или бутылки) до самого верха и сразу же укупорить.

Сок можно пастеризовать в банках (или бутылках) при температуре 85 °С:

– емкостью 0,5 л – 15 минут,

– емкостью 1 л – 20 минут,

– емкостью 3 л – 30 минут.

В процессе хранения на поверхности сока появляется ярко-красное масло.

Удалять его не следует, так как оно содержит значительное количество каротина и обладает целебными свойствами.

Сок облепихи и тыквы

Ингредиенты

- *500 мл сока облепихи*
- *2,5 л тыквенного сока*

Приготовление

Из ягод отжать сок. Тыкву обмыть, ошпарить кипятком, очистить от кожуры и семян и тоже выжать сок.

Смешать тыквенный сок с облепиховым. Смесь довести до кипения, варить 5 минут, затем разлить в стерильные банки и укупорить.

Сок облепихи с медом и мятой

Ингредиенты

- *500 мл сока облепихи*
- *50 г меда*
- *250 мл кипяченой воды*
- *100 мл отвара мяты*

Приготовление

Все компоненты тщательно смешать, нагреть до 80 °С, разлить по простерилизованным банкам и герметично укупорить.

Хранить в прохладном месте или в холодильнике.

Сок облепихи из мороженых ягод

Ингредиенты

- *1 кг ягод*
- *200 мл воды*

Приготовление

Ягоды промыть, измельчить, добавить воду и нагреть до

80 ˚С. Затем смесь в горячем виде протереть через сито. Дать соку отстояться, снять с осадка, процедить, подогреть до 95 ˚С, быстро разлить в тару до самого верха и сразу же укупорить.

Можно его и пастеризовать при 85 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л —15 минут,

– банки емкостью 1 л – 20 минут.

Консервированный компот из облепихи

Ингредиенты

• *ягоды облепихи*

***Для сиропа*:**

• *1 л воды*

• *1 кг сахара*

Приготовление

Отобранные ягоды облепихи промыть, дать стечь воде и разложить в банки, залить горячим сиропом и стерилизовать в течение 10 минут от момента закипания.

Закатать крышками и хранить в темном прохладном месте.

Сироп из облепихи

Ингредиенты

• *1 л сока облепихи*

• *1,5 кг сахара*

Приготовление

Чистый натуральный сок влить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, нагревать при постоянном помешивании до полного растворения сахара.

В горячем виде профильтровать через 3–4 слоя марли. Профильтрованный сок нагреть до 75 ˚С и разлить в сухие подогретые банки, наполняя их доверху. Банки герметично укупорить прокипяченными крышками, перевернуть вверх дном.

Накрыть плотной тканью и медленно охладить.

Варенье из облепихи

Приготовление

Ягоды облепихи для варенья должны быть спелыми и целыми. Желательно облепиху собирать после заморозков, поскольку такие ягоды не горчат. Отобранные ягоды очистить от посторонних примесей, промыть в холодной воде. Бланшировать

5 минут в кипящей воде. После бланширования дать воде стечь и положить ягоды в кастрюлю с кипящим сиропом.

Сахарный сироп приготовить на воде, в которой бланшировались ягоды (на 1 кг ягод 1,5 кг сахара и 500–600 мл воды). Варить ягоды, систематически удаляя пену. Уваренное до готовности варенье переложить в горячем состоянии в сухие подогретые банки, герметично укупорить их прокипяченными крышками.

Перевернуть вверх дном и охладить.

Повидло из облепихи

Ингредиенты

- *1 кг облепихи*
- *1,5 кг сахара*

Приготовление

Спелые ягоды промыть в холодной воде, дать воде стечь.

В кастрюлю налить воду (2–3 см), положить в нее облепиху и при слабом огне кипятить до размягчения ягод. Пробланшированные ягоды протереть через сито.

Полученную массу с образовавшимся при бланшировании соком выложить в эмалированный таз, добавить сахар и уварить до готовности.

Горячее повидло перелить в сухие подогретые банки, укупорить прокипяченными крышками. Перевернуть вверх дном и охладить.

Желе из облепихи

Ингредиенты

- *1 л сока облепихи*
- *800 г сахара*

Приготовление

Желе готовят из свежего или консервированного натурального сока. Сок влить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, поставить на огонь и при постоянном помешивании довести до кипения (до полного растворения сахара).

Затем в горячем состоянии профильтровать через марлю. Сок перелить в эмалированную кастрюлю и уварить до уменьшения первоначального объема на $^1/_4$.

Горячее желе разложить в сухие подогретые банки,

герметично укупорить крышками и охладить.

Пастила из облепихи

Ингредиенты

• *2 кг пюре облепихи*
• *200 г сахара*

Приготовление

Пюре положить в эмалированный таз, поставить на небольшой огонь и при постоянном помешивании уварить до уменьшения первоначального объема в 1,5–2 раза.

В процессе кипения в пюре небольшими порциями добавлять сахар. В зависимости от количества приготовляемой пастилы процесс уваривания длится несколько часов.

Пастилу можно уваривать в несколько приемов с перерывами. Уваренное остывшее пюре вылить на противень слоем 1,5–2 см. Разровнять поверхность ножом и сушить в слабо нагретой духовке до готовности.

Хранить в небольших деревянных ящиках, устланных пергаментной бумагой, или нарезать ее кусочками любой формы и хранить в герметично укупоренных стеклянных банках.

Облепиховое масло

Приготовление

Плоды облепихи собрать в период их перезревания, когда они накапливают наибольшее количество масла, промыть, высушить в духовке при 60 ˚С и измельчить в электрокофемолке.

Полученную массу положить в стеклянную емкость, уплотнить и залить подогретым до 40–50 ˚С рафинированным подсолнечным маслом. Емкость поставить в темное место на 5–7 дней при комнатной температуре, массу периодически перемешивать.

Затем масло отжать, профильтровать, дать ему отстояться в темном месте и снять с осадка. Хранить в закупоренном виде в посуде из темного стекла.

Препарат содержит от 5 до 15 % облепихового масла.

Смородина

Созревание смородины начинается в конце июня и продолжается в зависимости от климатических условий до середины июля. Она ценится не только за вкус, но и за высокую пищевую ценность. В ягодах содержится много витамина С, витамины B_1, B_2, РР, Е, В-каротин, много флавоноидов. Смородина – хороший источник пектиновых веществ, в ней много калия, кальция, магния, железа, фосфора и меди. Из органических кислот преобладают лимонная и яблочная. В ягодах содержится мало окислительных ферментов, поэтому витамин С хорошо сохраняется в процессе переработки.

Салат из смородины, яблок и моркови

Ингредиенты

- *250 г смородины*
- *150 г яблок*
- *100 г моркови*
- *50 г финикового сахара*
- *сок $^1/_2$ лимона*

Приготовление

Смородину смешать с натертыми яблоками и морковью. Посыпать смесь сахаром, полить лимонным соком и размешать.

Суп из смородины

Ингредиенты

- *120 г смородины*
- *250 мл молока*
- *30 г меда*
- *лимонная цедра*

Приготовление

Смородину вымыть, отцедить, отделить от веточек, залить молоком.

Полить медом, посыпать хлопьями и мелко натертой лимонной цедрой.

«Уэльский» пирог

Ингредиенты

• 225 г черной смородины

• 225 г готового песочного теста

• 25 г охлажденного и нарезанного кубиками масла (маргарина)

• 50 г коричневого сахара

• немного молока для глазирования

• сахарная пудра для посыпки

Приготовление

Помыть и подготовить ягоды. Раскатать из теста круг диаметром 24 см и положить его на смазанный жиром лист. Половину круга заполнить черной смородиной с коричневым сахаром, оставляя края свободными. Не прижимая, накрыть начинку свободной половиной круга. Смазать верх пирога молоком.

Выпекать в разогретой до 190 °С духовке 40 минут. Достать пирог из духовки, осторожно приподнять верх и посыпать ягоды кубиками масла и сахарной пудрой.

Пышки с черной смородиной

Ингредиенты

• 225 г пшеничной муки

• 75 г сахарного песка

• 2 яичных белка

• 75 г черной смородины

• 200 мл молока

• 2 ст. ложки растительного масла

Приготовление

Смешать муку с сахарным песком. Слегка взбить белки и соединить с мучной смесью. Добавить смородину, молоко и растительное масло.

Выложить тесто в смазанные жиром формочки.

Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 15–20 минут до золотисто-коричневого цвета.

Пирог с красной смородиной на противне

Ингредиенты

• 1 кг красной смородины

• 225 г муки

• 2 ч. ложки разрыхлителя

• *200 г размягченного сливочного масла*
• *250 г сахара*
• *4 ст. ложки ванильного сахара*
• *протертая цедра $^1/_2$ лимона*
• *150 г крахмала*
• *2 ст. ложки сахарной пудры*
• *5 яиц*

Приготовление

Смородину помыть, выложить на полотенце, дать обсохнуть и удалить веточки.

Масло взбить в пену с 150 г сахара и натертой цедрой. Смешать 200 г муки с 100 г крахмала и разрыхлителем. Добавить в масляную массу 3 яйца одно за другим, мучную смесь (столовыми ложками). Тщательно вымешать.

Разогреть духовку до 200 °С. Хорошо смазать противень маслом. Выложить на него тесто и разровнять.

Сверху положить красную смородину. Выпекать на среднем уровне духовки 30 минут.

Разделить оставшиеся яйца на белок и желток. Взбить белок в крутую пену. Желток смешать с оставшимся сахаром и ванильным сахаром до получения крема. Оставшийся крахмал перемешать с мукой и вместе со взбитым белком добавить в желтковую массу.

Нанести бисквитное тесто на пирог поверх ягод и выпекать 15 минут. Пирог со смородиной посыпать сахарной пудрой и разрезать на 20 частей.

Шоколадный торт с красной смородиной

Ингредиенты

• *500 г красной смородины*
• *100 мл ликера «Кассис»*
• *100 г муки*
• *125 г шоколада плиткой*
• *2 ч. ложки разрыхлителя*
• *100 г размягченного сливочного масла*
• *3 ст. ложка ванильного сахара*
• *150 г сахара*
• *150 г молотого фундука*
• *250 мл сливок*
• *2 ст. ложки сахарной пудры*
• *3 ст. ложки порошка какао*
• *4 яйца*

• *сухари*

Приготовление

Масло взбить в пену с сахаром. Разделить яйца на белок и желток. Шоколад растопить в водяной бане и добавить с яичным желтком в масляную смесь. Добавить орех, перемешать муку с какао и разрыхлителем и вместе с белком добавить в тесто.

Разогреть духовку до 180 °С. Форму смазать маслом и посыпать сухарями.

Тестом наполнить форму, разровнять и выпекать в течение 40 минут. Ягоды помыть, дать стечь воде и удалить веточки.

С остывшего пирога срезать крышечку и раскрошить. Корж пропитать ликером, распределить ягоды и посыпать сахаром.

Взбить сливки с сахаром в крутую пену, нанести на ягоды, посыпать крошками и сахарной пудрой.

Сок черносмородиновый натуральный

Ингредиенты

• *1 кг черной смородины*

• *500 мл воды*

Приготовление

Хорошо промытые ягоды сначала кипятить 5 минут, добавив воду. Сок отжать дважды.

После первого отжима мезгу перемешать, добавив 250 мл горячей кипяченой воды на 1 кг отжатой мезги. Если в мезге и после этого остается много сока, можно отжать и в третий раз, добавив воду в той же пропорции.

После этого слить весь сок вместе, прогреть до кипения и разлить в нагретые банки (или бутылки). Простерилизовать 25–30 минут и укупорить.

Черная смородина натуральная

Приготовление

Отобрать крупные ягоды, вымыть и заполнить ими банки по плечики. Наполненные банки залить кипящей водой и стерилизовать в кипящей воде:

– емкостью 0,5 л – 15 минут,

– емкостью 1 л – 20 минут.

Можно также ее пастеризовать при 90 °С – соответственно, 20 и 25 минут.

Такую смородину используют зимой для приготовления

компотов и киселей.

Черная смородина в собственном соку

Ингредиенты

• *1 кг черной смородины*
• *150 мл воды*

Приготовление

Вымыть крупные ягоды черной смородины, обсушить и разложить в стеклянные банки. Закрыть их крышками, поставить в кастрюлю с водой комнатной температуры, положив на дно решетку, и держать на легком огне. Когда вода нагреется, ягоды дадут сок, содержимое банок уменьшится в объеме вдвое. Пересыпать ягоды из двух банок в одну, накрыть крышками и снова нагреть в кастрюле с водой уже до 80–85 ˚С. Пастеризовать:

– банки емкостью 0,5 л – 20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

Затем вынуть банки из воды, укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

Компот из черной смородины в собственном соку (или в яблочном)

Ингредиенты

• *1 кг черной смородины*
• *700–800 мл черносмородинового (или яблочного) сока*

Приготовление

Подготовленные ягоды уложить в банки по плечики и залить свежеприготовленным черносмородиновым или яблочным (малиновым) соком, поставить на огонь, накрыть крышкой и, помешивая, при температуре 85 ˚С выдержать 5 минут.

Затем заполнить горячие стерилизованные банки под самую крышку и укупорить.

Можно также заполнить банки до плечиков ягодами, залить черносмородиновым или малиновым соком, или соком из яблок летних сортов и прикрыть крышками. Затем поставить

банки в кастрюлю с холодной водой, довести до 80 ˚С и выдержать:

– емкостью 0,5 л —10 минут,

– емкостью 1 л —14 минуты.

Затем банки вынуть, укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

Черная смородина в соке красной свеклы

Ингредиенты

• *1 кг черной смородины*
• *200 мл сока свеклы*

Приготовление

Черную смородину перебрать, промыть проточной водой, ссыпать в эмалированную кастрюлю и залить соком красной свеклы.

Довести смесь до кипения и кипятить 5 минут.

Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки и укупорить.

Черная смородина в соке крыжовника

Ингредиенты

• *1 кг черной смородины*
• *300 мл сока крыжовника*

Приготовление

Черную смородину перебрать, промыть проточной водой, переложить в эмалированную кастрюлю и залить соком крыжовника.

Довести смесь до кипения и варить в течение 5 минут.

Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки и укупорить.

Черная смородина в соке красной смородины

Ингредиенты

• *1 кг черной смородины*
• *200 мл сока красной смородины*

Приготовление

Черную смородину перебрать, вымыть, уложить в эмалированную кастрюлю, залить соком красной смородины, довести до кипения и кипятить 5 минут.

Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки и укупорить.

Черная смородина в земляничном пюре

Ингредиенты

• *1 кг черной смородины*
• *300 г земляники*

Приготовление

Черную смородину перебрать, вымыть и уложить в эмалированную кастрюлю. Землянику промыть, протереть через сито или измельчить с помощью миксера.

Полученным пюре залить ягоды черной смородины, довести до кипения и варить 5 минут. Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки и укупорить.

Сироп из черной смородины

Ингредиенты

• *1 кг черной смородины*
• *2 кг сахара*
• *4 г винной или лимонной кислоты*

Приготовление

Ввиду высокого содержания пектина в ягодах черной смородины, для предохранения сиропа от желирования его готовят следующим способом. Ягоды отделить от гребней, промыть проточной водой, раздавить пестиком и выдержать 1–2 дня. В течение этого времени начинается слабое брожение сока, вызывающее разрушение пектина при одновременном улучшении вкуса и цвета сока.

Сок процедить через марлю или цедилку, смешать с сахаром и варить в продолжение 10–12 минут в эмалированной посуде (луженую посуду не следует употреблять, так как в ней меняется цвет сиропа). Образующуюся пену удалять шумовкой. За несколько минут до снятия сиропа с огня в него добавить винную (или лимонную кислоту). Горячий сироп процедить через марлю, охладить и разлить в сухие бутылки из темного стекла.

Готовый сироп хранить в сухом и прохладном помещении.

Пюре из черной смородины

Ингредиенты

• *1 кг черной смородины*
• *100 мл воды*

Приготовление

Ягоды перебрать и вымыть, опустить в кипящую воду и распарить под крышкой 2–3 минуты. В горячем виде протереть их

через сито. Пюре поставить на слабый огонь, довести до кипения, после чего сразу разлить в горячие банки и укупорить.

Повидло из черной смородины

Приготовление

Перебранные ягоды вымыть большим количеством воды, раздавить их, протереть через сито и уварить массу в подходящей посуде.

На 5 кг протертого пюре добавить 3 кг сахара и варить смесь на сильном огне, постоянно помешивая деревянной лопаткой. Готовое повидло хранить в прохладном и сухом месте.

Повидло из черной смородины можно приготовить и без протирания ягод.

В таком случае 5,5 кг перебранных ягод следует размять, в полученную массу добавить 3 кг сахара и варить смесь, помешивая деревянной лопаткой, до готовности.

Желе из сырой черной смородины

Ингредиенты

- *1 кг смородинового сока*
- *1,5 кг сахара*

Приготовление

Из смородины приготовить желе, добавить сахар и перемешать, чтобы сахар растворился.

Заполнить стерилизованные банки, закрыть крышками и убрать в прохладное темное место.

Черника

Черника обладает приятным кисловато-сладким, слегка вяжущим вкусом и своеобразным ароматом. Ягоды черники богаты органическими кислотами (лимонной, яблочной, янтарной, хинной, щавелевой, молочной). Содержат витамины С, РР, группы В, каротин, калий, кальций, железо и другие микроэлементы. Чернику можно потреблять в свежем виде, но особенно ценны ее ягоды в качестве сырья для приготовления сока. Повидло из черники отличается прекрасными качествами, а вследствие высокого содержания танина и пектиновых веществ обладает крепительным свойством.

Ягодный салат

Ингредиенты

- *100 г черники*
- *100 г ежевики*
- *100 г малины*
- *100 г смородины*
- *мед*

Приготовление

Все ягоды вымыть, обсушить и смешать. Часть из них слегка помять вилкой, добавить мед и поставить в холодильник на 1 час.

Суп из черники

Ингредиенты

- *200 г черники*
- *250 мл молока*
- *50 г меда*
- *$^1/_2$ лимона*

Приготовление

Ягоды залить молоком, подслащенным медом и посыпать натертой лимонной цедрой. Подавать суп, заправив лимонным соком.

Суп из черники с кефиром

Ингредиенты

• *250 г черники*
• *2 стакана кефира*
• *2 стакана пахты*
• *1 лимон*
• *финиковый сахар или мед*
• *орехи*

Приготовление

Чернику промыть, обсушить на сите. Кефир и пахту взбить, положить сахар или мед, лимонный сок и тертую цедру, затем заправить рублеными орехами и ягодами.

Воздушный черничный пирог с рисом

Ингредиенты

• *200 г черники*
• *1 л молока*
• *300 г риса*
• *150 г сахара*
• *70 г рубленого миндаля*
• *60 г изюма*
• *70 г масла сливочного*
• *40 г маргарина*
• *3 яйца*
• *соль*

Приготовление

Молоко вскипятить, всыпать в него подготовленный рис и разварить. Хорошенько растереть желтки с сахаром, сливочным маргарином и щепоткой соли. Осторожно смешать с рисом. Добавить миндаль, изюм и чернику, слегка проваренную с сахаром. В конце приготовления прибавить отдельно взбитые белки.

Форму смазать маргарином, выложить в нее подготовленную массу, разложить на поверхности кусочки сливочного масла и запечь в духовке.

Американские пышки с черникой

Ингредиенты

• *150 г пшеничной муки*
• *75 г кукурузной муки*
• *75 г сахарного песка*
• *1 ст. ложка пекарского порошка*

• 1 яйцо (слегка взбитое)
• 75 г растопленного сливочного масла (или маргарина)
• 250 мл пахты
• 100 г черники
• 1 щепотка соли

Приготовление

Смешать оба вида муки, пекарский порошок и соль. Сделать в центре смеси углубление и добавить яйцо, масло (маргарин) и пахту. Массу перемешать и положить в нее чернику. Выложить тесто в формочки для выпечки пышек.

Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 20 минут. Пышки зарумянятся и станут упругими..

Черничный грант

Ингредиенты

• 4 ст. черники
• 1 ст. сахара
• 4 ст. ложки сливочного масла
• 8 ломтей бисквитного кекса (вместо этого можно испечь бисквитную основу)

Приготовление

Перебрать и промыть чернику. Пересыпать ягоды в кастрюлю, засыпать сахаром и поставить на маленький огонь на 10 минут. Следить, чтобы они не пригорели, в случае необходимости помешивать.

Положить 2 ломтя бисквита (или один бисквитный корж) в форму для запекания, на них выложить чашку ягод с сиропом, сверху – еще 2 ломтя, на них опять ягоды с сиропом. И так, пока не закончатся ингредиенты. На каждый слой класть кусочки сливочного масла.

Запекать при температуре 340–350 °С в течение 15–25 минут. Вынуть из духовки, остудить и поставить в холодильник.

Подавать через 3–4 часа вместе со взбитыми сливками.

Кекс черничный

Ингредиенты

• 175 г сахарной пудры
• 60 мл растительного масла
• 1 взбитое яйцо
• 120 мл молока

• *225 г пшеничной муки*
• *1 ст. ложка пекарского порошка*
• *$^1/_2$ ч. ложки соли*
• *225 г черники*

***Для посыпки*:**

• *50 г растопленного сливочного масла (или маргарина)*
• *100 г сахарного песка*
• *50 г пшеничной муки*
• *$^1/_2$ ч. ложки молотой корицы*

Приготовление

Сахарную пудру, растительное масло и яйцо растереть в однородную светлую массу. Добавить молоко, затем муку, пекарский порошок и соль. Положить чернику.

Выложить массу в смазанную жиром и посыпанную мукой форму (диаметром 24 см). Смешать ингредиенты посыпки и этой смесью засыпать тесто в форме.

Выпекать кекс 50 минут в предварительно разогретой до 190 ˚С духовке, пока шпажка, воткнутая в середину и сразу вынутая, не будет чистой. Кекс подается теплым.

Сок черники

Ингредиенты

• *1 кг черники*
• *100–120 мл воды*

Приготовление

Свежие зрелые промытые ягоды пропустить через мясорубку, переложить в эмалированную кастрюлю, добавить воды. Подогреть до 70 ˚С, выдержать при этой температуре 15–20 минут и отжать сок. Оставить на 2–3 часа, снять с осадка и профильтровать через 2–3 слоя марли. Подогреть до 95 ˚С, разлить в банки (или бутылки), укупорить, укрыть одеялом и оставить до полного охлаждения.

Для получения сока можно использовать и соковарку.

Компот из черники

Ингредиенты

• *свежая черника*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*
• *550 г сахара*

Приготовление

Чернику перебрать, промыть, отцедить и оставить обсыхать. Затем разложить по банкам, залить горячей заливкой и накрыть крышками. Стерилизовать при температуре 85 °С:

– банки емкостью 0,5 л—20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Черника натуральная

Приготовление

Ягоды очистить от чашелистиков, сортировать по степени зрелости, удалить мягкие и поврежденные. Отсортированные ягоды отмыть в холодной воде и уложить в подготовленные банки. Банки залить кипящей водой, накрыть крышками и стерилизовать:

– емкостью 0,5 л – 9–10 минут,

– емкостью 1 л —10–12 минут.

После стерилизации банки укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Черника в собственном соку

Приготовление

Перебранные и вымытые ягоды всыпать в стерилизованные горячие стеклянные банки и залить свежим черничным соком, нагретым до температуры 60–65 °С. Банки накрыть крышками и пастеризовать в кипящей воде:

– емкостью 0,5 л – 8 минут,

– емкостью 1 л – 10 минут.

Затем укупорить и положить на бок для добавочной пастеризации крышки и верхней части банки.

Черничный джем

Ингредиенты

- *1 кг черники*
- *500 г сахара*
- *40 г пектинового порошка*
- *3 г лимонной кислоты*

Приготовление

Перебранную чернику ополоснуть в нескольких водах, взвешивают и постепенно порциями не более 1,5 кг уложить в широкую низкую кастрюлю. Подлить несколько ложек воды и варить 3–5 минут. Пектиновый порошок смешать с пятикратным количеством сахарной пудры и при постоянном помешивании добавить к кипящей чернике. Через 6–10 минут кипения всыпать остаток сахара по частям так, чтобы не прерывать кипения джема. После растворения сахара добавить лимонную кислоту. Джем варить еще 5 минут. Кипящим джемом заполнить банки, быстро закрыть крышками и оставить охлаждаться.

Черничное варенье

Ингредиенты

- *1 кг черники*
- *250–300 г сахара*
- *2 ст. ложки рома*

Приготовление

Перебранную, ополоснутую чернику слегка размять, подлить около 2 ст. ложек воды и при постоянном помешивании отварить. Затем добавить по частям сахар.

Варенье снять с плиты и добавить ром. Кипящим вареньем заполнить стерилизованные банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Повидло из черники

Ингредиенты

- *5 кг черники*
- *500 мл воды*
- *3 кг сахара*
- *5 г винной кислоты*

Приготовление

Ягоды поместить в кастрюлю, добавить воду, сахар и варить, постоянно помешивая. За несколько минут до снятия повидла с огня в него добавить винную кислоту.

Горячее повидло разложить в подготовленные банки, охладить, покрыть пергаментной бумагой и хранить в прохладном месте.

Черноплодная рябина

Она созревает в августе-сентябре и прочно держатся в щитках. Ягоды – округлой формы, черные или черно-фиолетовые, с сизоватым налетом, вполне съедобные, терпкие. В процессе переработки терпкость пропадает. Черноплодная рябина содержит витамин С (немного), В-каротин, много антоцианов, флавоноидов и органических кислот. Ягоды черноплодной рябины малоароматичны и не отличаются высокими вкусовыми достоинствами. Вкус у них их – довольно специфический, поэтому заготавливать ее лучше всего в смеси с кислыми плодами и ягодами, а темно-рубиновый сок можно использовать для подкрашивания светлых соков и напитков.

Шарлотка из черноплодной рябины

Ингредиенты

- *150 г черноплодной рябины*
- *2–3 кислых яблока*
- *3 яйца*
- *1 стакан сахарного песка*
- *1 стакан пшеничной муки высшего сорта*

***Для украшения*:**

- *сахарная пудра*

Приготовление

Яблоки нарезать дольками и сложить в смазанную маслом форму. Взбить яйца с сахаром до образования пышной белой пены, вмешать муку и залить тестом яблоки.

Рябину промыть и просушить на бумажном полотенце. Посыпать рябиной тесто, слегка вдавливая ягоды. Печь 35–40 минут.

Готовую шарлотку посыпать сахарной пудрой, разрезать на порционные куски, выложить на тарелки и подать к столу.

Блинчики с соком черноплодной рябины

Ингредиенты

- *40 г муки*
- *100 мл сока черноплодной рябины*
- *1 яйцо*
- *3 г сахара*

• *2 г сливочного масла*
• *соль*

Приготовление

Яйцо, соль, сахар взбить венчиком 1–2 минуты, но вместо молока добавить разбавленный водой (1:5) сок черноплодной рябины, перемешать и всыпать просеянную муку. Быстрым движением венчика замесить однородное жидкое тесто и процедить его через сито.

Готовое тесто налить черпаком тонким слоем на раскаленную, смазанную жиром сковороду и обжарить с двух сторон так, чтобы блинчики только зарумянились, но не подгорели. Готовые блинчики смотрятся необычно: они рубинового цвета.

Мармелад из черноплодной рябины

Ингредиенты

• *200 г черноплодной рябины*
• *1 кг слив*
• *500 г сахарного песка*
• *1 стакан воды*

Приготовление

Сливы очистить от косточек, добавить стакан воды, проварить до мягкости и протереть через дуршлаг.

Компот из черноплодной рябины на плодово-ягодном соке

Приготовление

Ягоды рябины отделить от щитков, вымыть и замочить на 2–3 суток, периодически меняя воду. Подготовленные ягоды уложить в банки и залить кипящим соком из красной, черной смородины (или яблочным). Стерилизовать банки в кипящей воде:

– емкостью 0,5 л – 15 минут,
– емкостью 1 л – 25 минут,
– емкостью 3 л – 45–50 минут.

Компот из черноплодной рябины можно готовить способом горячего разлива. Ягоды, уложенные в банки, залить кипящей водой и оставить на 5 минут. Так проделать еще 1–2 раза. Затем залить кипящей заливкой по края горлышка и укупорить крышками. Банки перевернуть вверх дном и охладить.

Сок из черноплодной рябины

Приготовление

Тщательно промытые ягоды измельчить, добавить воду и нагреть в течение 10–15 минут до температуры 60–70 °С. Теплую мезгу отпрессовать. Полученный сок процедить через марлю, сложенную в 2–3 слоя.

Сок нагреть до 75–78 °С и снова профильтровать. Довести сок до кипения, кипятить 2–4 минуты и сразу разлить в подготовленные прогретые банки. Накрыть их прокипяченными крышками и пастеризовать при температуре 85–90 °С:

– емкостью 0,5 л —15 минут,

– емкостью 1 л – 25 минут,

– емкостью 3 л – 30 минут.

После пастеризации немедленно укупорить банки, перевернуть их вверх дном и охладить.

Абрикос

Основную массу растворимых веществ в абрикосах составляют сахара, среди которых преобладают сахароза и глюкоза. Органические кислоты в основном представлены яблочной и лимонной, а также винной и салициловой. Несмотря на свой маленький размер, абрикос является хорошим источником бета-каротина, а также витаминов А и С. Кроме того, в нем также есть калий, железо и клетчатка. Среди косточковых культур абрикосы занимают одно из первых мест по содержанию пектиновых веществ.

Для приготовления компота из абрикосов используют плоды диаметром не меньше 30 мм, правильной формы, оранжевой или золотисто-желтой окраски, нежной кожицей и маленькой, легко отделяющейся косточкой, плотной и равномерно окрашенной мякотью без грубых волокон.

Салат из абрикосов с сыром фета

Ингредиенты

- *2 абрикоса (можно консервированных)*
- *сок $^1/_2$ лимона*
- *1 веточка мяты*
- *50 г сыра фета*
- *$^1/_4$ красного лука*
- *50 г смеси салата*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *6 ягод малины*

***Для соуса*:**

- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *4 ст. ложки оливкового масла*
- *щепотка морской соли*
- *черный перец*

Приготовление

Разогреть духовку до 200 °С.

На противень положить абрикосы, смоченные лимонным соком. Запекать около 2–3 минут, переворачивая.

Для приготовления соуса в миску влить лимонный сок, добавить соль и хорошо перемешивать, пока соль не растворится. Затем влить оливковое масло и перемешивать пока ингредиенты, не приобретут однородную консистенцию. В соус

добавить мелко нарезанную мяту. Лук измельчить тонкими полукольцами и посыпать солью, чтобы он стал мягким. Положить в миску листья салата, добавить лук, нарезанный на квадратики сыр и запеченные абрикосы.

Заправить соусом, посыпать молотым черным перцем и украсить ягодами малины.

Салат из абрикосов и капусты

Ингредиенты

- *100 г абрикосов*
- *400 г капусты*
- *2 ст. ложки кислого сока*
- *100 г майонеза*
- *100 мл взбитых сливок*
- *тмин*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Приготовление

Нашинкованную капусту перемешать со свежими абрикосами. Заправить солью, перцем, тмином, майонезом, перемешанным со взбитыми сливками. Добавить кислый сок, украсить салат ломтиками абрикоса.

Суп из абрикосов с яблочным соком

Ингредиенты

- *250 г абрикосов*
- *250 мл яблочного или виноградного сока*
- *30 г меда*
- *$^1/_2$ лимона*

Приготовление

Часть абрикосов почистить, удалить косточки, протереть через сито, а остальные нарезать тонкими ломтиками и смешать с процеженным абрикосовым пюре. Влить яблочный сок и полить медом. Заправить суп натертой цедрой и соком лимона.

Суп из овсяных хлопьев и абрикосов

Ингредиенты

- *20 г овсяных хлопьев*
- *100 г абрикосов*

• *15 г меда*
• *1 ч. ложка растительного масла*
• *лимон*

Приготовление

Овсяные хлопья залить 200 мл воды на 1–2 часа, держать при комнатной температуре.

Добавить к ним протертые через сито или мелко нарезанные абрикосы, мед, масло, сок и натертую лимонную цедру. Перелить в тарелки и подать к столу.

Тирольский пирог с абрикосами

Ингредиенты

• *100 г сливочного масла*
• *2 яйца*
• *100 г сахара*
• *1 ч. ложка разрыхлителя*
• *250 г пшеничной муки*

***Для начинки*:**

• *500 г абрикосов*
• *2 ст. ложки сахара*
• *2 ч. ложки ванильного сахара*

***Для украшения*:**

• *2 ст. ложки сахарной пудры*

Приготовление

Размягченное сливочное масло, яйца, сахар смешать в однородный крем. Просеять муку. Смешать муку, разрыхлитель и соль. Добавить эту смесь в яичный крем и вымесить однородное тесто.

Разъемную форму выложить пергаментной бумагой и перелить туда половину теста. Выпекать при 190 °С примерно 10 минут. Абрикосы промыть, разделить на половинки и удалить косточки. Смешать половинки с сахаром и ванильным сахаром.

Вынуть форму с коржом из духовки, плотно уложить на корж половинки абрикосов. Залить абрикосы оставшимся тестом. Выпекать примерно 40–50 минут.

Готовый пирог оставить в форме на несколько минут.

Затем переложить пирог на блюдо и посыпать смесью сахарной пудры с ванильным сахаром.

Сок абрикосовый с мякотью

Ингредиенты

• *2 кг абрикосов*

• *1 стакан воды*

Приготовление

Для приготовления абрикосового сока с мякотью плоды должны быть зрелыми или даже перезревшими, но без пятен и червоточин.

Отсортированные абрикосы очистить от плодоножек, вымыть, дать стечь воде, удалить косточки. Затем плоды уложить в кастрюлю, добавить воду и кипятить в течение 10 минут. Пропаренные абрикосы протереть через сито или частый дуршлаг.

Полученный сок (по желанию) можно купажировать, т. е. смешать, например, с грушевым или яблочным. Смесь кипятить в течение 10 минут, после чего, кипящей, разлить в банки.

Посуду наполнять на 1 см ниже верха горлышка. Наполненные банки установить в кастрюлю с подогретой до 70 °С водой и стерилизовать:

– емкостью 0,5 л —15 минут,

– емкостью 1 л – 20 минут.

Банки немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Абрикосы в собственном соку натуральные

Ингредиенты

• *1 кг абрикосов*

• *150 мл воды*

Приготовление

Абрикосы разрезать на половинки, косточки удалить, плоды положить в кастрюлю. Добавить воду и подогревать под крышкой на слабом огне до тех пор, пока плоды не покроются соком. Периодически помешивать. Переложить абрикосы с соком в подготовленные банки, заполняя их по плечики. Стерилизовать:

– банки емкостью 0,5 л—10 минут,

– банки емкостью 1 л —15 минут.

Компот из абрикосов

Приготовление

Абрикосы вымыть большим количеством воды и удалить косточки. Чтобы компот имел хороший внешний вид, разрезов

места должны быть гладкими и правильными. Нарезанные абрикосы обмыть вторично и до укладки в банки держать в холодной воде. Банки наполнить половинками плодов, укладывая их плотно при помощи деревянной лопатки или маленькой ложечки, и уложенные залить сахарным сиропом, подогретым до 85–90 °С.

Для заливки абрикосов в банках приготовить сироп крепостью 60 %. Для этой цели на 1 л воды добавить 1500 г сахара. Полученным количеством (1930 мл) можно залить 7–8 банок, наполненных плодами.

При прибавлении сахара в сухом виде в одну банку емкостью 850–900 г ввести 180 г сахара (1 стакан емкостью 200 мл или 7–8 ст. ложек).

Стерилизовать 18 минут с момента закипания воды. Сразу после этого банки охладить.

Компот из абрикосов с медом

Ингредиенты

- *3 кг абрикосов*
- *2 л воды*
- *750 г меда*

Приготовление

Абрикосы тщательно промыть, разрезать, удалить косточки и положить в подготовленные банки. Из воды и меда сварить сироп и залить им абрикосы. Банки герметично укупорить и стерилизовать в воде 8 минут, считая с момента ее закипания.

Варенье из абрикосов

Ингредиенты

- *600–700 г абрикосов*
- *1 кг сахара*
- *1 ч. ложка винной кислоты*
- *1 л воды*

Приготовление

Абрикосы вымыть и разрезать по бороздке на половинки, косточки удалить. Мелкие абрикосы можно варить целиком, удалив косточки заостренной деревянной палочкой.

Для получения варенья лучшего качества следует очистить абрикосы от кожицы. Для этой цели их надо погрузить на 3–4 минуты в кипяток, а затем обдать холодной водой. При такой

обработке кожица растрескивается и легко снимается острым ножом. Очищенные от кожицы абрикосы выдержать в известковой воде, а затем промыть обильным количеством холодной воды.

Варенье из абрикосов можно приготовить 2 способами.

При первом способе плоды следует поместить в сахарный сироп, приготовленный из сахара и воды.

При втором – плоды засыпать сахарным песком и залить водой.

И в первом, и во втором случаях варенье в начале следует варить на слабом огне. Доведя массу до кипения, варить ее 7–8 минут, а затем снять с огня и выдержать 30 минут. После выдержки проварить до сгущения сиропа. Варенье считают готовым, когда капля его, вылитая на холодное блюдце, не расплывается, а сохраняет свою форму. За 3–4 минуты до прекращения варки в варенье добавить винную кислоту.

Готовое варенье выдержать 7–8 часов, а затем разлить в чистые и сухие банки.

Повидло из крупных и мелких абрикосов

Ингредиенты

- *1 кг абрикосов*
- *1 кг сахара*

Приготовление

Плоды вымыть тщательно проточной водой, удалить косточки, а также все загнившие, поврежденные и непригодные части. Очищенные плоды варить с небольшим количеством воды до размягчения, а затем протереть через сито для удаления кожицы. Полученное пюре поместить в таз, предназначенный для варки, смешать с сахаром и постоянно помешивая, уварить на сильном огне до тех пор, пока деревянная лопатка начнет оставлять за собой дорожку.

Ввиду того, что повидло из абрикосов легко подвержено порче, его следует хорошо уваривать. Для предохранения от брожения и плесени массу следует расфасовывать в горячем виде и залить его поверхность горячим парафином.

Защитой от порчи может служить также плотно уложенная на поверхности повидла, пропитанная бензонатом натрия и высушенная пергаментная бумага, поверх которой насыпан слой салициловой кислоты.

Наполненные банки закрыть и хранить в прохладном, сухом и проветриваемом помещении.

Джем из абрикосов

Ингредиенты

- *1 кг абрикосов*
- *1 кг сахара*
- *250 мл воды*
- *5–6 г пектина*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Приготовление

Абрикосы вымыть холодной водой, острым ножом разрезать на половинки и удалить косточки. Чтобы половинки абрикосов не потемнели, их сразу же опускают в 1 %-й раствор винной кислоты (не более чем на 30 минут).

Половинки абрикосов засыпать 250 г сахара и залить водой. Полученную смесь варить 10–15 минут – до размягчения плодов. Затем добавить оставшийся сахар и пектин, растворенный в воде. Варку продолжать до тех пор, пока сироп загустеет и начнет желировать. За 4–5 минут до снятия массы с огня добавить винную кислоту.

Готовый джем, охлажденный до 60 °С, разложить в банки.

Желе из абрикосов

Ингредиенты

- *2,5 кг абрикосов*
- *сахар*
- *2–3 г пектина*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Приготовление

Абрикосы вымыть и нарезать кусочками, удалив предварительно косточки. Нарезанные плоды поместить в эмалированную или алюминиевую посуду и залить таким количеством воды, которое достаточно, чтобы полностью покрыть их. Плодовую массу варить до размягчения плодов, не допуская, однако, их разваривания, так как при этом сок получается мутным.

Сваренную массу процедить и дать полученному соку отстояться до следующего дня. Отстоявшийся прозрачный сок слить и уварить на половину объема, непрерывно снимая пену. На 1 л сока добавить 500–600 г сахара (в зависимости от зрелости употребленных абрикосов).

Растворенный пектин добавить тонкой струйкой. За 3–4

минуты до снятия желе с огня в него добавить винную кислоту.

Желе готово, если капля его, вылитая на холодное блюдце, желирует.

Желе разлить в банки в горячем виде. Банки закрыть, когда желе вполне остынет.

Пюре из абрикосов, слив и яблок

Ингредиенты

- *1,5 кг абрикосов*
- *1,2 кг яблок*
- *1,2 кг слив*

Приготовление

Оно готовится только из свежих и зрелых плодов. После мытья яблоки очистить от кожицы, разрезать пополам и вырезать сердцевину; абрикосы и сливы разрезать пополам и удалить косточки.

Подготовленные таким образом плоды обработать паром или бланшировать 2–3 минуты и протереть через дуршлаг.

Полученное пюре подогреть до кипения и в горячем виде разложить по банкам, которые затем стерилизовать:

– емкостью 0,5 л —15 минут,

– емкостью 1 л – 20 минут,

– емкостью 3 л – 35 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить.

Для охлаждения банки, укупоренные ручными закатками, поставить вверх дном. Пюре можно использовать для приготовления соусов, начинок, приправ и для непосредственного употребления, добавляя по вкусу мед.

Абрикосовый джем со смородиновым пюре

Ингредиенты

- *600 г абрикосов без косточек*
- *400 г смородинового пюре*
- *700 г сахара*

Приготовление

Одну порцию джема варить не более чем из 1,5 кг фруктовой смеси. Смородину промыть, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды. Быстро довести до кипения под крышкой. Варить, чтобы смородина размягчилась. Приготовить пюре.

Абрикосы хорошо промыть, разрезать на четвертинки и почистить от косточек. $^{3}/_{4}$ количества абрикосов залить смородиновым пюре, быстро довести до кипения и варить около 3 минут. Затем добавить четверть общего количества сахара и 10–15 минут интенсивно варить.

Затем добавить по частям остаток сахара, остаток абрикосов и при постоянном помешивании варить, чтобы джем начал желировать. Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Айва

Свежие плоды айвы имеют твердую консистенцию, но приятно кислый вкус и сильный аромат. Айву больше употребляют в пищу в переработанном виде. Айву используют для переработки на разнообразные консервы (варенье, джем, повидло, желе, соки, цукаты и др.). Эти продукты имеют прекрасные свойства, богаты витаминами, ароматны.

Для приготовления компота используют сорта айвы, плоды которых имеют правильную форму, гладкую поверхность, компактную мякоть без каменистых клеток. Айва должна быть полностью созревшая, так как после этого ткани становятся более нежными, и вкус плодов улучшается.

Сок из айвы, по сравнению с соком из яблок и соком из груш, содержит больше дубильных и пектиновых веществ, но не уступает ни одному из них по содержанию витаминов. Он приятен на вкус и очень ароматен.

Айва с орехами

Ингредиенты

- *4 спелых айвы*
- *100 г крупного изюма*
- *100 г очищенных грецких орехов*
- *щепотка молотой корицы*
- *1 ч. ложка сахарной пудры*
- *цедра и сок 1 лимона*
- *2 ст. ложки меда*

Приготовление

Айву промыть под проточной водой, с помощью жесткой щетки удалить с кожуры пушок. Вырезать из айвы сердцевину, окунуть плоды в холодную воду.

Орехи порубить ножом. Изюм вымыть и обсушить. Перемешать мед, орехи, изюм, корицу, лимонную цедру и сок. Нафаршировать получившейся смесью айву.

Разогреть духовку до 180 °С. Выложить плоды на противень, покрытый пергаментом, накрыть фольгой и запекать 40–50 минут. За 10 минут, до готовности снять фольгу.

Готовую айву охладить и посыпать сахарной пудрой.

Димлама

Ингредиенты

• 400 г репчатого лука
• 200 г яблок
• соль
• 400 г помидоров
• 200 г картофеля
• 200 г моркови
• 1 сладкий красный перец
• по 1 пучку кинзы и укропа
• 7 ст. ложек растительного масла
• 200 г айвы

Приготовление

Лук, морковь и картофель очистить. Из перца удалить сердцевину.

Помидоры, перец, яблоки и айву вымыть. Лук нарезать полукольцами, морковь – соломкой, картофель и помидоры – кружками. Из перца, яблок и айвы удалить сердцевину, нарезать перец соломкой, фрукты – дольками. Кинзу и укроп промыть, обсушить и измельчить.

Разогреть в казане или глубоком сотейнике масло и обжарить лук, 6 минут. Выложить слой моркови, на него – кружки помидоров, а затем равномерно распределить ломтики картофеля. Каждый слой овощей посыпать солью и зеленью.

Положить сверху полоски сладкого перца, дольки айвы и яблок. Влить в казан воду так, чтобы она доходила только до половины всех овощей, плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне 1,5 часа.

Айва с начинкой из пряного мясного фарша под сырной корочкой

Ингредиенты

• 4 айвы

***Для начинки*:**

• 700–800 г фарша из курицы, свинины, говядины (2:1:1)

***Для начинки*:**

• черный молотый перец
• 2 зубчика мелкорубленого чеснока
• соль
• пряности
• 1 луковица
• 1 пучок зелени петрушки или кинзы

***Для сырной корочки*:**

• *300–400 г твердого сыра*

Приготовление

Айву разрезать на половинки. Из каждой вырезать мякоть, оставив стенки толщиной примерно 1 см.

Плотно начинить каждую «корзинку» фаршем с добавлением мелко нарезанного лука, чеснока, зелени и пряностей. Поставить в нагретую до 200 ˚С духовку на листе, смазанным небольшим количеством масла, на 15–20 минут.

Затем уменьшить температуру до 170–180 ˚С, налить на дно воды на 0,5 см, а сверху полить «корзинки» смесью сметаны и жирных сливок (айва с начинкой будет более сочной). Продолжить запекать еще 20–30 минут (готовность проверить прокалыванием айвы – если нож входит без затруднений, то достаточно).

Сыр натереть на крупной терке, добавить рубленую зелень петрушки и укропа, немного майонеза для вязкости массы (можно немного рубленого чеснока для пикантности). В конце приготовления выложить на каждую корзинку сырную массу и поставить под гриль на 3–5 минуты до зарумянивания.

Куриное соте с айвой

Ингредиенты

• *1 ч. ложка молотой паприки*
• *700 г айвы*
• *1 курица весом 1,5–2 кг*
• *соль*
• *4 луковицы*
• *1 щепотка шафрана*
• *петрушка*
• *50 г сливочного масла*
• *1 ч. ложка тертого имбиря*

Приготовление

Курицу порубить на куски, вымыть, обсушить. В сотейнике растопить 25 г масла, подрумянить курицу на слабом огне. Лук очистить, измельчить.

Курицу вынуть из сотейника, положить в него лук, обжарить, помешивая лопаткой, 8–10 минут. Вновь поместить в сотейник куски курицы. Добавить крупно порубленную петрушку, паприку, имбирь и шафран. Посолить, поперчить, перемешать. Влить немного воды, чтобы она едва покрывала содержимое. Накрыть крышкой и тушить 30 минут.

Айву вымыть, обсушить. Разрезать на 4 части, удалить сердцевину и семена. Оставшееся масло растопить в сковороде, обжарить айву, 3–4 минуты. Куски курицы переложить в глиняную посуду, добавить айву, полить соком со сковороды.

Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 30 минут. Подавать в той же посуде.

Бозбаш «Шушинский»

Ингредиенты

- *4 клубня картофеля*
- *2 айвы*
- *1 1/2 ст. ложки муки*
- *1 головка репчатого лука*
- *соль*
- *2 яблока*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *700 г бараньей грудинки*

Приготовление

Мясо нарезать крупными кусками, положить в кастрюлю с 2 л воды и довести до кипения, снимая пену. Варить 1 час. Вынуть мясо из бульона. Бульон процедить.

Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить в разогретом масле, 6–7 минут. Добавить мясо из бульона и готовить, помешивая, 8 минут. Посыпать мукой и обжаривать до получения коричневой корочки.

Картофель очистить и нарезать кубиками, айву и яблоки – дольками, удалив сердцевину. Положить подготовленные ингредиенты в кипящий бульон. Посолить и поперчить, варить 15 минут.

Куриные шарики с айвой

Ингредиенты

- *150 мл белого сухого вина*
- *1 ст. ложка сливочного масла*
- *2 ст. ложки растительного масла*
- *1 ст. ложка сахара*
- *1 айва*
- *щепотка черного молотого перца*
- *соль*
- *2 куриных филе*

Приготовление

Айву вымыть, разрезать на четвертинки, удалить сердцевину.

Нарезать айву тонкими ломтиками. Опустить на 1 минуту в кипящую воду, затем отбросить на дуршлаг и обдать холодной водой.

Куриное филе вымыть, обсушить. Подровнять края, придав кусочкам форму правильного прямоугольника. Сделать на каждом куске несколько глубоких поперечных надрезов. В каждый надрез вложить по дольке айвы. Свернуть филе рулетом, айвой наружу. Посолить, поперчить и сбрызнуть растительным маслом.

Духовку разогреть до 200 °С. Завернуть каждый рулет в фольгу так, чтобы получился шарик. Положить на противень, поставить его в духовку и запекать 20 минут.

Приготовить соус. Сложить в сотейник все, что осталось от айвы, кроме семян. Добавить вино и сахар. Уваривать на сильном огне, пока объем соуса не уменьшится в 3 раза. Ввести сливочное масло, перемешать. Протереть соус через сито.

Аккуратно снять фольгу, переложить куриные шарики на блюдо и полить соусом.

Пирог с айвой

Ингредиенты

- *150 г муки*
- *1 1/2 ч. ложки разрыхлителя*
- *3 яйца*
- *150 г сахарного песка*
- *150 мл растительного масла*
- *1 айва*

***Для украшения*:**

- *сахарная пудра*
- *полоски яблочной пастилы*

Приготовление

Айву вместе с кожурой натереть на терке. Муку просеять вместе с разрыхлителем. Яйцо взбить с сахарным песком до состояния пышной пены. Муку добавить к взбитым яйцам, перемешать.

Добавить растительное масло и снова перемешать. Добавить в тесто натертую айву.

Вылить тесто в смазанную маслом форму (удобно использовать круглую разъемную).

Выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 40–45 минут.

Готовность проверять деревянной шпажкой. По желанию можно посыпать сахарной пудрой и украсить полосками яблочной пастилы.

Крюшон из айвы

Ингредиенты

- *1,5 кг айвы*
- *2 л холодного крепкого чая*
- *1 бутылка шампанского*
- *3 стакана сахара*
- *лимон (цедра, сок)*

Приготовление

Айву очистить, разрезать каждый плод на 4 части, удалить сердцевину с семенами. Каждую дольку порезать поперек на тонкие ломтики. Выложить айву в эмалированную кастрюлю, добавить выжатый сок и цедру лимонов. Влить в кастрюлю с айвой чай, добавить сахар. Накрыть крышкой и оставить в холодном месте на 6 часов.

Перед подачей перелить содержимое кастрюли в крюшонницу, добавить шампанское и, если необходимо, сахар по вкусу.

Морские гребешки с какао, айвой и апельсиновым соусом

Айва натуральная

Приготовление

Отсортированные по степени зрелости плоды вымыть в холодной воде, разрезать на дольки, удалить семейную коробку и поврежденные места (нарезанные дольки айвы до бланшировки хранить в холодной воде). Бланшировать дольки айвы при температуре 85 ˚С в течение 12–15 минут, затем охладить в воде. Дать ей стечь и, уложив дольки айвы в подготовленные банки, залить кипящей водой, накрыть крышками и стерилизовать:

– емкостью 0,5 л —10 минут,

– емкостью 1 л —12 минут,

– емкостью 3 л – 25 минут.

Затем банки укупорить и, перевернув вверх дном, охладить.

Айва с соком тыквы (или кабачков)

Ингредиенты

- *500 г айвы*

• *3 л сока тыквы или кабачков*

Приготовление

Айву вымыть, мелко нарезать, залить небольшим количеством сока и варить до полного размягчения. Затем протереть массу через сито, и залить оставшимся соком.

Смесь довести до кипения, проварить в течение 5 минут, разлить в стерильные банки и укупорить.

Айва в соке свеклы

Ингредиенты

• *700 г айвы*
• *400 мл свекольного сока*
• *1 г аскорбиновой кислоты*

Приготовление

Плоды очистить, удалить сердцевину и семена, разрезать вдоль на 4 части. Удаленную сердцевину и снятую кожицу залить холодной водой, нагреть до кипения и варить около 20 минут.

Затем процедить, добавить аскорбиновую кислоту и свекольный сок. Смесь довести до кипения, опустить в нее подготовленные плоды, прокипятить 5 минут.

Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки, укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить при комнатной температуре. Эти консервы можно готовить и без свекольного сока.

Компот из айвы

Приготовление

С айвы удалить пушок грубой шерстяной (или хлопчатобумажной) тканью. Плоды нарезать дольками толщиной 2–3 см, удалить сердцевину и очистить от кожицы.

Для предохранения от потемнения очищенные дольки сразу же погрузить в раствор, содержащий 2 % поваренной соли или 1 % винной кислоты.

Для размягчения дольки айвы бланшировать в кипящей воде в течение 4–5 минут. После этого плоды уложить в банки и залить сиропом крепостью 45 %.

Уровень сахарного сиропа должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банки. Это является важным условием для создания необходимой герметичности тары после стерилизации.

Для получения сиропа концентрацией 45 % на 1 л воды

добавить 820 г сахара. Полученным количеством сиропа (1500 мл) можно залить 5 банок, наполненных плодами емкостью 850–900 г. Продолжительность стерилизации компота из айвы зависит от степени бланширования плодов.

В среднем компот из айвы стерилизуют 30 минут с момента закипания воды. При продолжительной стерилизации дольки айвы приобретают розовый цвет.

Во избежание этого следует не удлинять срок стерилизации и сразу же после прекращения стерилизации охладить банки холодной водой.

Айвовое пюре с апельсинами

Ингредиенты

- *1,25 кг айвы*
- *500 г апельсинов*
- *сахар*

Приготовление

Айву почистить, удалить сердцевину и нарезать на пластины. Часть айвы (500 г) положить в кастрюлю, подлить воды так, чтобы они не были полностью покрыты. Довести до кипения и отварить на слабом огне в 30 минут. Затем все процедить и выдавить как можно больше сока.

Апельсины почистить, разрезать на кусочки и удалить косточки.

Приготовленную айву и апельсины залить айвовым отваром и варить в течение 1 часа. Затем приготовить пюре, добавить равное количество сахара и варить, чтобы пюре немного сгустилось.

Кипящим пюре заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Варенье из айвы

Ингредиенты

- *1 кг айвы*
- *1 л воды*
- *1 кг сахара*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Приготовление

Плоды айвы обтереть шерстяной (или хлопчатобумажной) тканью для удаления пушка и очистить от кожицы. В воду

всыпать сахар и довести раствор до кипения. Очищенную айву натереть на крупной терке прямо над сиропом. Варенье смесь варить до необходимой густоты. За несколько минут до снятия его с огня в нее добавить винную кислоту. Готовое варенье охладить, а затем разлить в чистые и сухие банки.

Варенье из айвы можно приготовить и таким способом: 850 г натертой айвы засыпать 1 кг сахара, залить 300 мл воды и варить до необходимой густоты.

Повидло из айвы

Ингредиенты

- *1 кг пюре из айвы*
- *500–550 г сахара*
- *вода*

Приготовление

Крепкие, вполне созревшие плоды обтереть шерстяной тканью для удаления пушка, затем разрезать на кусочки, не удаляя семенные гнезда и семена.

Нарезанные плоды промыть чистой проточной водой и варить с небольшим количеством воды до размягчения. Размягченные кусочки айвы размять рукой или пропустить через хорошо и вымытую мясорубку, с ситом для задержки семян, каменистых клеток, кожицы и других твердых частей айвы.

Если размягченные кусочки размяты рукой, то их следует протереть через сито. Протертое пюре смешать с сахаром и варить в тазу.

Готовое повидло расфасовать в банки в горячем виде и охладить.

Банки закрыть и хранить в сухом, прохладном и проветриваемом помещении.

Джем из айвы

Ингредиенты

- *1,3 кг айвы*
- *1 кг сахара*
- *1 л воды*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Приготовление

Отобрать крупные плоды с сочной мякотью и небольшим количеством каменистых клеток. С плодов удалить пушок,

разрезать их четвертинками, каждую очистить от кожицы и удалить сердцевину.

Для предохранения от потемнения очищенные дольки айвы погрузить в 2 %-ный раствор винной кислоты.

Айву натереть на терке или разрезать кубиками и поместить в сгущенный сахарный сироп, приготовленный из сахара и воды. Варку продолжать до тех пор, пока плоды станут прозрачными, а сироп загустеет и начнет желировать. За 2–3 минуты до снятия джема с огня в него добавить винную кислоту. Ввиду высокого содержания пектиновых веществ в айве в джем из айвы не следует добавлять пектин.

Кроме описанного способа приготовления джема из айвы используют и другой: 1,3 кг очищенных долек айвы натереть на терке, засыпать 1 кг сахара, добавить 1 стакан воды и варить полученную смесь в начале на слабом, а затем на более сильном огне до необходимой густоты. За 3–4 минуты до снятия джема с огня в него добавить винную кислоту. Джем расфасовать в банки в горячем виде.

Желе из айвы

Ингредиенты

- *2,5 кг айвы*
- *300 мл воды*
- *700 г сахара*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Приготовление

В плодах айвы содержится достаточное количество пектиновых веществ. Ввиду этого желе из айвы приготовить без добавления пектина.

Плоды айвы обтереть шерстяной (или хлопчатобумажной) тканью для удаления пушка, вымыть и, не очищая от кожицы, разрезать кусочками. Удаление семечек не рекомендуется, так как больше всего пектина содержится в камере с семенами.

Нарезанную айву залить водой и варить 20–30 минут до размягчения. Полученный сок процедить через марлю или ткань, не прижимая плоды. Рекомендуется дать готовому соку отстояться 10–12 часов до полной прозрачности. Затем сок аккуратно слить, оставляя осадок на дне посуды. Количество полученного сока должно быть 1 л. Если количество сока превышает 1 л, его надо уварить 20–25 минут для доведения объема до 1 л. В сок добавить сахар и варить еще 10 минут. Желе считают готовым, если капля его, вылитая на наклоненное

холодное блюдце, желирует и легко отделяется ножом, не прилипая к блюдцу.

Готовое желе снять с огня и добавить в него винную кислоту. Разлить его в банки в горячем виде.

Мякоть айвы, оставшуюся при получении сока, можно использовать для приготовления повидла.

Айвовый мармелад

Ингредиенты

- *1 кг айвового пюре*
- *600 г сахара*
- *3 г лимонной кислоты*

Приготовление

Айву промыть, удалить плодоножки, разрезать на кусочки. Подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения.

Приготовить пюре, переложить его в широкую кастрюлю и варить, пока объем не уменьшится на четверть. Затем частями добавить сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и варить дальше. В конце кипения добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Мармелад можно ароматизировать добавлением нескольких ложек рома, который добавляют одновременно с лимонной кислотой.

Кипящим мармеладом залить до краев банки, закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Бекмес с айвой

Ингредиенты

- *2 кг айвы*
- *10 кг спелого винограда*

Приготовление

Айву вымыть, удалить сердцевину, нарезать кусочками и выдержать 1–1,5 часа в воде. Виноград сварить и протереть через сито. Варить в кастрюле. Чтобы очистить виноградное сусло, взять $^1/_2$ стакана просеянной древесной золы, завязать в мешочек и опустить в кипящее сусло; варить около 30 минут, затем вынуть. Когда сусло выпарится наполовину, добавить айву. Бекмес варить на сильном огне, доведя его до густоты меда. Охладить, перелить в банки и укупорить.

Алыча

В Западной Европе эту разновидность сливы называют мирабелью. Ее плоды бывают разной окраски: желтые, зеленоватые, розовые, оранжевые, красные, фиолетовые, черные и даже пестрые. Вкус плодов – от сладкого до кислого, поэтому она используется как в свежем виде, так и для переработки. Алыча содержит довольно много фенольных соединений, а также калия. Витамина С в плодах алычи немного.

Сок и плоды алычи не рекомендуются при ожирении и сахарном диабете. Алыча полезна и в свежем, и в переработанном видах. В диетическом питании используют сушеные или вареные ягоды.

Салат из алычи со свеклой и огурцами

Ингредиенты

- *3 алычи*
- *2 свеклы*
- *2 свежих огурца*
- *1 пучок редиса*
- *$^1/_2$ банки майонеза*
- *1 зубчик чеснока*
- *зелень петрушки*

Приготовление

Сырую свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Добавить нарезанные соломкой огурцы, редис и нарезанную дольками алычу.

Затем все перемешать, залить майонезом, посыпать зеленью петрушки и рубленым чесноком.

Селедка с алычей

Ингредиенты

- *4 сельди иваси*
- *соль*
- *50 г зеленой алычи*
- *1 ст. ложка муки*
- *1 ст. ложка соевого соуса*
- *2 ст. ложки саке*
- *50 мл воды*

Приготовление

Селедку очистить, порезать кружочками, положить в кастрюлю, добавить воду, алычу, саке, муку, соевый соус, тушить на слабом огне, периодически поливать соусом. Готовить до мягкости рыбы. Подавать к рису.

Суп из баранины с фрикадельками

Ингредиенты

- *500 г баранины*
- *300 г картофеля*
- *50 г риса*
- *1 яйцо*
- *3 головки репчатого лука*
- *100 г алычи*
- *4 веточки кинзы*
- *петрушка*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Приготовление

Из костей баранины сварить бульон и процедить его. Мякоть пропустить через мясорубку, добавить рис, яйцо, соль, перец и скатать фрикадельки величиной с грецкий орех. Опустить мелко нарезанный (кубиками) картофель в кипящий бульон и варить 10 минут.

Затем опустить фрикадельки и варить еще 15 минут, добавив алычу (косточки вынуть) и мелко нарезанный репчатый лук. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп из баранины с картофелем и алычой

Ингредиенты

- *1,5 л воды*
- *500 г баранины*
- *300 г картофеля*
- *50 г риса*
- *3 головки репчатого лука*
- 100 *г алычи*
- *4 веточки кинзы*
- *петрушка*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Приготовление

Баранину залить холодной водой и сварить до готовности. Бульон процедить, опустить картофель мелкими кубиками в кипящий бульон и варить 10 минут. Добавить алычу (косточки вынуть), полуотваренный отдельно рис и мелко нарезанный лук и варить еще 15 минут.

Подавать, разложив по тарелкам мясо кусочками и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Плов с курицей и алычой

Ингредиенты

- *100 г риса*
- *150 г курицы*
- *20 г репчатого лука*
- *40 г сушеной алычи без косточек*
- *20 г топленого масла*
- *1 г шафрана*

Приготовление

Курицу сварить в подсоленной воде. Полученный при этом бульон процедить и добавить в него масло, пассеровавный репчатый лук и крепкий водный настой шафрана. Перебранный и промытый рис засыпать в кипящий бульон и сварить кашу, как описано выше.

Перед подачей порционный кусок курицы положить на блюдо или тарелку, засыпать рассыпчатым рисом, а на него положить алычу, сваренную в небольшом количестве воды, и полить отваром от алычи.

Зеленый шербет

Ингредиенты

- *1 1/2 ст. ложки сухой мяты*
- *1 стакан сока алычи*
- *15 кусочков сахара*
- *1 л воды*

Приготовление

Вскипятить воду с мятой в течение 2 минут, закрыть, дать настояться полчаса, процедить.

Затем отдельно воду вскипятить с сахаром, влить в теплый сироп настой мяты, размешать, дать постоять до полного

охлаждения, затем долить сок алычи и поставить на холод.

Соус из алычи

Ингредиенты

- *1 кг красной алычи*
- *100 мл воды*
- *3 ч. ложки сахара*
- *1 ч. ложка соли*
- *4 зубчика чеснока*
- *1 стручок перца чили*
- *1 ч. ложка молотого кориандра*
- *1 ст. ложка молотого пажитника*
- *30 г укропа*
- *30 г кинзы*

Приготовление

Алычу вымыть. Сложить в кастрюлю, залить 100 мл воды. Варить на медленном огне 20 минут под крышкой. Размягчённую алычу немного остудить, протереть через сито.

Пюре из алычи перелить в кастрюлю и довести до кипения. Снять с огня.

Добавить соль, сахар, кориандр, пажитник, острый перец, чеснок (мелко порубленный). Свежую зелень мелко порубить и добавить в соус. Готовый соус прогреть, но не кипятить.

Кисель из алычи и мирабели

Ингредиенты

- *30 г кизила*
- *30 г алычи*
- *30 г мирабели*
- *25 г крыжовника*
- *24 г сахара*
- *10 г крахмала*
- *1 г лимонной кислоты*

Приготовление

Кизил, алычу, мирабель или крыжовник перебрать, промыть холодной водой, положить в посуду, залить горячей водой и кипятить 7–10 минут.

Готовый отвар слить в другую посуду. Оставшиеся ягоды хорошо размять, соединить с отваром, довести до кипения, после чего процедить через сито и одновременно слегка протереть.

В приготовленную жидкость добавить сахар, лимонную кислоту и вновь нагреть до кипения.

Соединить сироп с крахмалом и охладить готовый кисель.

Компот из алычи и кабачков

Ингредиенты

• *алыча*

• *кабачки*

***Для сиропа*:**

• *1 л воды*

• *200 г сахара*

Приготовление

Зрелые кабачки средних размеров, очистить от кожуры и разрезать на 4 части, ложкой извлечь сердцевину, а оставшуюся мякоть нарезать на кубики 1 см.

В приготовленные банки положить алычу, лучше желтую (от красной портится цвет кабачков), сверху – кабачки. Залить кипящим сиропом.

Накрыть крышками, дать немного постоять, затем сироп слить и прокипятить.

Снова залить в банки и закрыть крышками.

Компот из алычи

Ингредиенты

• *алычи*

***Для сиропа*:**

• *1 л воды*

• *700 г сахара*

Приготовление

Надколоть плоды заостренной палочкой в нескольких местах и плотно уложить в банки. Залить горячим сиропом немного выше уровня плодов, накрыть крышками.

Стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л —10 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Алыча с помидорами и чесноком

Ингредиенты

- *1 кг спелой алычи*
- *250 г красных помидоров*
- *250 г чеснока*
- *укроп*
- *соль*
- *сахар*

Приготовление

Алычу сварить до прозрачности. Наполнить плодами банки, положив между ними твердые красные помидоры, зубчики свежего чеснока и веточки укропа.

В отвар от алычи положить соль, сахар и довести до кипения. Влить смесь в банки, закрыть крышками и убрать в темное холодное место.

Сырое варенье из алычи

Ингредиенты

- *1 кг алычи*
- *1 кг сахара*

Приготовление

Алычу промыть, обдать кипятком, обсушить, освободить от сердцевины, измельчить миксером или пропустить через мясорубку. Перемешать с сахарным песком.

Расфасовать в небольшие простерилизованные стеклянные банки, закрыть стерильными крышками. Хранить в прохладном месте.

Варенье из алычи

Ингредиенты

- *1 кг алычи*
- *1,5 кг сахара*
- *600 мл воды*

Приготовление

Плоды пробланшировать 5 минут, проколоть, залить горячим сиропом (600 г сахара, 600 мл воды) и выдержать 5–8 часов. Затем сироп слить, вскипятить, добавить в него половину оставшегося сахара и 120 мл воды.

Залить алычу и вновь выдержать 5–8 часов. Затем процесс повторить третий раз и варить до готовности.

Разложить варенье по банкам и укупорить крышками.

Пюре из алычи

Приготовление

Алычу перебрать, очистить от примесей и плодоножек, хорошо промыть и пересыпать в эмалированную посуду. Залить ягоды кипятком, накрыть салфеткой, закрыть крышкой и варить на сильном огне 8–10 минут, пока они не растрескаются.

Затем горячую алычу насыпать порциями в эмалированный дуршлаг и протереть деревянной ложкой (в дуршлаге остаются только косточки и кожица плодов).

Пюре довести до кипения и сразу разложить в подготовленные банки, укупорить их пробками и оставить вверх дном на деревянной подставке до полного охлаждения.

Для аромата в каждую банку можно положить веточку базилика или пеларгонии.

В пюре по желанию можно добавить сок малины.

Повидло из алычи

Ингредиенты

- *1 кг пюре из алычи*
- *1 кг сахара*

Приготовление

Готовое пюре варить в кастрюле 10–15 минут. Затем добавить небольшими порциями сахар, при непрерывном помешивании и уваривают до готовности. Переложить в горячие сухие банки и закрыть крышками.

Джем из алычи по-чешски

Ингредиенты

- *1,2 кг алычи*
- *800 г сахара*
- *40 г порошка пектина*
- *5 г лимонной кислоты*

Приготовление

У алычи удалить косточки переложить в кастрюлю и варить 5 минут с небольшим количеством воды. Поставить в холодное место на 12 часов. Затем варить при постоянном помешивании. Добавить порошок пектина с 2 ст. ложками сахара. Через

несколько минут добавить остальной сахар, затем лимонную кислоту, растворенную в воде.

Варить джем до готовности, разлить по банкам, укупорить и перевернуть вверх дном до полного остывания.

Джем из алычи

Ингредиенты

• *1 кг алычи*
• *$^3/_4$ стакана воды*
***Для сиропа*:**
• *1,2 кг сахара*
• *400 мл воды*

Приготовление

Очищенные плоды проварить 10–15 минут в воде, затем добавить сахарный сироп и уварить до готовности при постоянном помешивании.

Горячий джем перелить в подогретые банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

Желе из алычи

Ингредиенты

• *1 л сока алычи*
• *800 г сахара*

Приготовление

Сок влить в кастрюлю, добавить сахар. Смесь варить 10–15 минут и профильтровать. После этого массу уварить до уменьшения объема примерно на $^1/_3$.

Готовое горячее желе разложить по стерилизованным банкам и укупорить.

Мармелад из алычи

Ингредиенты

• *1 кг пюре из алычи*
• *600 г сахара*

Приготовление

Алычу очистить от кожицы и разварить 7–10 минут с водой. Протереть через сито.

В пюре при подогревании добавить небольшое количество

сахара (на 1 кг пюре – 100 г сахара).

После 20 минут уваривания на сильном огне добавить остальной сахар и варить до готовности.

Горячий мармелад разлить по предварительно простерилизованным банкам и закрыть крышками.

Пастила из алычи

Ингредиенты

- *1 кг пюре из алычи*
- *1 кг сахара*

Приготовление

Пюре положить в кастрюлю, поставить на слабый огонь.

Небольшими порциями добавить сахар и, непрерывно помешивая, варить массу до половины первоначального объема.

На противень положить пергаментную бумагу, слегка смазать ее растительным маслом и выложить на нее приготовленную массу слоем 2 см.

Сушить пастилу в духовке на слабом огне.

Виноград

Одно из немногих растений, которые содержат значительное количество винной кислоты. Кроме нее, в ягодах винограда найдены яблочная, лимонная, хлорогеновая и хинная кислоты. Ягоды содержат витамины (А, С, B_1, B_2, B_6, B_{12}), ферменты и фитонциды, фенольные вещества; в них обнаружены около 20 макро– и микроэлементов. Содержание пищевых и биологически активных веществ существенно колеблется в зависимости от сорта винограда и степени его зрелости. Ягоды винограда употребляют в пищу свежими, сушеными (изюм), консервированными или переработанными в различные вина. Для заготовки компотов наиболее пригодны сорта с «мускатным» или «изабельным» привкусом. Для них можно брать и зеленоватые грозди, а для сока, наоборот – самые спелые. Компот отличного качества получается из бессемейных сортов винограда (кишмиш). Для приготовления джема отбирают крупный виноград с тонкой кожицей и приятным ароматом.

Корзиночки с виноградом

Ингредиенты

• *2 1/2 стакана муки*
• *150 г сливочного масла (или маргарина)*
• *3/4 стакана сахара*
• *2 яйца*
• *1/2 пакетика ванилина (или лимонная цедра)*

***Для начинки*:**

• *100 г ягод винограда (можно заменить малиной или клубникой)*
• *мармелад*

Приготовление

Из указанный ингредиентов замесить песочное тесто. Раскатать его в пласт толщиной 0,5 см, вырезать из кружочки немного большего размера, чем формочка для корзиночек.

Положить в нее кружочек теста и слегка прижать к стенкам, после чего края подровнять. Формочки с тестом переложить на противень и запечь до готовности в духовке.

Готовые изделия вынуть из формочек. Затем заполнить корзиночки ягодами (виноградом, клубникой, или малиной) и залить горячим мармеладом.

Пирог с виноградом и миндалем

Ингредиенты

***Для песочного теста*:**

- *125 г сливочного масла*
- *1 яичный желток*
- *75 г сахара*
- *225 г муки*
- *1 ст. ложка рома*
- *цедра $^1/_2$ лимона*

***Для начинки*:**

- *500 г белого винограда*
- *5 яичных желтков*
- *50 г сахара*
- *1 стручок ванили*
- *150 г молотого миндаля*
- *5 яичных белков*
- *50 г муки*

Приготовление

Замесить из перечисленных ингредиентов песочное тесто и поставить его на 1 час в холодильник.

Виноград помыть, дать ему обсохнуть, отделить от веточки, разрезать ягоды пополам и удалить косточки. Взбить в пену желтки с сахаром.

Стручок ванили разрезать, сердцевину вынуть и смешать с миндалем и желтковой массой. Белок взбить в крутую пену и добавить, не перемешивая, в начинку.

Разогреть духовку до 180 °С. Песочное тесто раскатать на посыпанной мукой рабочей поверхности и выложить в форму, оставив края высотой 3 см. Виноград смешать с начинкой и наполнить им выложенную песочным тестом форму и выпекать на среднем уровне духовки 1 час.

Сдобный пирог с виноградом

Ингредиенты

- *75 г размягченного сливочного масла*
- *3 ст. ложки меда*
- *2 яичных желтка*
- *200 г пшеничной муки*
- *4 яйца*
- *75 г молотого лесного ореха*
- *2 ст. ложки панировочных сухарей*

• 500 г белого винограда
• 250 г свежего сыра маскарпоне или жирных сливок
• 100 г сиропа сахарной свеклы
• сок и цедра 1 лимона

Приготовление

Взбить масло, мед и желток. Перемешать муку с орехами и сухарями, добавить, помешивая, столовыми ложками в масляную массу, замесить тесто, тесто должно быть густым и гладким.

Тесто накрыть и поставить на 1 час в прохладное место.

Виноград вымыть, дать ему обсохнуть и отделить от веточек. Яйца разделить на желток и белок. Перемешать желток с маскарпоне, сиропом, лимонным соком и цедрой. Белок взбить до получения густой массы.

Разогреть духовку до 180 °С. Форму смазать сливочным маслом. Песочное тесто раскатать и выложить в форму, оставить края высотой 3 см. Наполнить сырным кремом и положить виноград. Выпекать 50 минут.

Виноградный соус

Ингредиенты

• 40 г сливочного масла
• 2 ст. ложки муки
• 200 мл воды
• 1 стакан сахарной пудры
• 300 мл сока белого винограда
• сок 1 лимона

Приготовление

Сливочное масло смешать с мукой, развести водой, добавить сахарную пудру и прокипятить. К смеси добавить виноградный и лимоновый сок лимона, нагреть ее до 65–75 °С.

Соус подавать к столу с горячим с пудингом.

Виноградный соус с орехами

Ингредиенты

• 200 мл сока белого винограда
• 200 мл воды
• 3 ст. ложки сахара
• 1 ч. ложка крахмала
• 2 ст. ложки очищенных грецких орехов
• 1 ч. ложка лимонного сока (или лимонная кислота на кончике

ножа)

Приготовление

Орехи высыпать на сухую сковороду, поджарить, остудить и измельчить ножом.

Крахмал растворить в небольшом количестве холодной воды. Виноградный сок развести остальной водой, добавить сахар и довести смесь до кипения.

Затем, быстро размешивая, тонкой струйкой влить крахмал, добавить лимонный сок (или кислоту) и орехи и хорошо перемешать.

Соус подавать к запеканкам, пудингам и суфле.

Виноградный щербет

Ингредиенты

- *400 г винограда*
- *1 стакан воды*
- *3–4 ст. ложки агавы*

Приготовление

Смешать все ингредиенты в блендере, разлить по формочкам и поставить в морозильную камеру.

Сок виноградный

Приготовление

Для приготовления виноградного сока с мякотью взять спелый сладкий виноград, вымыть, дать стечь воде, отделить ягоды от кистей, удалив при этом поврежденные, гнилые и незрелые, затем пропустить через соковыжималку.

Виноградный сок с мякотью слить в эмалированную кастрюлю, поставить на огонь и кипятить в течение 15 минут, после чего кипящим, разлить, в подогретые (в пароводяной бане) банки, накрыть крышками, немедленно герметично укупорить, перевернув вверх дном, охладить.

Сок красных сортов винограда натуральный

Приготовление

Мезгу при непрерывном помешивании нагреть в эмалированной посуде до температуры 60–65 ˚С, дать ей остыть до 40 ˚С и заложить в пресс.

Полученный сок поставить на несколько часов в холодное

место отстояться, после чего с помощью резиновой трубки снять с осадка и профильтровать.

Осветленный сок нагреть до 90–95 ˚С при непрерывном помешивании в течение 15 минут и сразу разлить в прогретые банки.

Укупорить их прокипяченными крышками, закутать в одеяло и выдержать до полного остывания.

Для получения осветленного сока банки выдержать 3 месяца при температуре 10–15 ˚С, потом открыть их, снять сок с осадка с помощью резиновой трубки, а его профильтровать. Сок и фильтрат пастеризовать при 80–85 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л —15 минут,

– банки емкостью 1 л – 20 минут.

Банки укупорить и охладить.

Компот из винограда

Приготовление

Отобранные ягоды вымыть в большом количестве воды и плотно уложить их в банки, прижимая рукой.

На плотность укладки следует обратить внимание, так как ягоды винограда не бланшируют и при неплотной укладке после стерилизации они всплывают, оставляя заметные промежутки.

Уложенные в банки ягоды залить горячим сахарным сиропом (90 ˚С). Уровень сиропа должен быть на 1,5–2 см ниже верхнего края банки.

Для заливки винограда приготовить сахарный сироп крепостью 30 %, прибавляя на 1 л воды 430 г сахара. Полученным количеством сиропа (1260 мл) можно залить 4 банки емкостью 850–900 г.

Компот из винограда стерилизовать 20 минут с момента закипания воды. После стерилизации банки охладить холодной водой.

Хранить компот в темном прохладном месте.

Повидло из винограда

Приготовление

Виноград хорошо промыть водой, чтобы удалить находящиеся на поверхности ягод частицы пыли, земли, а также химических ядов, употребленных для опрыскивания. Ягоды отделить от гребней вручную, удаляя при этом мелкие, недоразвитые, раздавленные, заплесневелые и другие не пригодные для консервирования экземпляры.

Ягоды подавить, полученную массу протереть через сито или дуршлаг для отделения кожицы и семечек.

Полученную массу уварить в тазу или в котле на сильном огне, постоянно помешивая деревянной лопаткой. Когда она начнет оставлять на дне посуды неисчезающий след, варку прекратить, а готовое повидло переложить в банки.

Для улучшения вкуса повидла, приготовленного из более кислых сортов винограда, добавить яблочное пюре (на 1 кг виноградного пюре – 100–150 г яблочного пюре).

Повидло из винограда хранить в прохладном, сухом и проветриваемом помещении.

Желе из винограда

Ингредиенты

- *1 кг винограда*
- *2 стакана воды*
- *сахар*

Приготовление

Виноград выложить в эмалированную кастрюлю, влить воду и при слабом кипении варить 16 минут.

Полученный сок слить и пропустить через фланелевый фильтр.

Мезгу поместить в холщовый мешочек, слегка отжать сок и так же профильтровать его. Сок уварить вдвое, снимая шумовкой пену.

В несколько приемов добавить сахар из расчета 700 г на 1 л сока и довести до кипения. Когда сахар полностью растворится, взять ложкой пробу на желейность. Если разлитое на тарелку желе быстро густеет, варку считают законченной.

Горячее желе разлить в сухие подогретые банки, накрыть крышками, неплотно укупорить, поместить в кастрюлю с подогретой до 70 °С водой и пастеризовать при температуре 90 °С:

– банки емкостью 0,5 л – 8 минут,

– емкостью 1,0 л —12 минут. После пастеризации банки окончательно укупорить.

Джем из винограда

Ингредиенты

- *2 кг винограда*
- *2 л воды*

• *1 кг сахара*
• *4–5 г пектина*
• *1 ч. ложка винной кислоты*

Приготовление

Ягоды винограда аккуратно снять с гребней, стараясь не повредить их. Зернышки удалить острой иглой.

Приготовить сахарный сироп из воды и сахара. Доведя сироп до кипения, в него поместить перебранные и промытые ягоды винограда и пектин, предварительно растворенный в воде. Варку продолжать до тех пор, пока ягоды станут мягкими, а сироп начнет желировать. За 2–3 минуты до снятия джема с огня в него добавить винную кислоту.

Готовый джем, горячим, расфасовать по банкам.

Виноградный мед

Приготовление

Свежеотжатый, снятый с осадка и профильтрованный виноградный сок уварить на водяной бане. Для этого на дно большой кастрюли поместить деревянные прокладки, налить воду. На прокладки поставить меньшую кастрюлю с соком. Воду в большой кастрюле довести до кипения, по мере выкипания доливать.

Сок в меньшей кастрюле постоянно помешивать, пока он не загустеет и не уварится до $^1/_3$ первоначального объема.

Готовый виноградный мед разлить в стеклянную посуду и укупорить.

Продукт употребляют как мед, а также для приготовления пряников, коврижек, сладких пирогов, восточных сладостей и т. д.

Чурчхела

Ингредиенты

• *1 кг грецких орехов*
• *10 л виноградного сока*
• *1 кг пшеничной муки*

Приготовление

В небольшом количестве холодного виноградного сока тщательно развести пшеничную муку. Полученную болтушку вылить в кипящий виноградный сок и тщательно размешать. Кипятить 2–3 часа и отставить. Масса должна увариться на $^1/_2$ объема, до консистенции киселя. Ядра грецких орехов разрезать

на несколько частей и нанизать на нитки длиной 30–40 см.

Готовые нитки несколько раз погрузить в остывший, но еще достаточно теплый виноградный сок, а затем подвесить для загустения и подсыхания. Затем снова погрузить в сок и снова подвесить. Так проделывать до тех пор, пока чурчхела не достигнет толщины 1,5–2 см.

Сушить в сухом помещении на сквозняке в течение недели.

Готовую чурчхелу хранить завернутой в льняную ткань.

Бекмес из виноградного сусла с капустой

Ингредиенты

- *12 л виноградного сусла*
- *2 кг белокочанной капусты*
- *5–6 листиков пеларгонии*

Приготовление

Виноградное сусло процедить и варить, пока его количество не выпарится наполовину. Нашинковать капусту. Проварить ее, залить холодной водой для охлаждения, слить ее и всыпать в сгущенное сусло вместе с листиками пеларгонии.

Варить бекмес, помешивая, до густоты меда.

Вишня

Вишня обладает прекрасными вкусовыми качествами; это излюбленное лакомство взрослых, и детей. Вкус ягод определяется соотношением сахаров и органических кислот. Среди сахаров преобладает глюкоза. Вишня богата и фенольными соединениями. Плоды вишни отличаются высоким содержанием калия, а кроме него, в них обнаружено около 20 макро– и микроэлементов. Вишни полезны здоровым и больным, их витаминный комплекс укрепляет кровеносные капилляры, снижает повышенное кровеносное давление, повышает устойчивость организма к действию проникающей радиации.

Вишни – прекрасное сырье для различных домашних заготовок. Собирают ягоды с плодоножками, чтобы они не теряли сок и лучше хранились. Плодоножки обрывают непосредственно перед переработкой. Ягоды сразу же сортируют по размеру и степени зрелости, удаляя недозрелые и поврежденные.

Салат из вишни с творогом

Ингредиенты

- *300 г маринованной вишни*
- *100 г изюма*
- *100 г маринованных яблок*
- *250 г творога*
- *150 мл сливок*
- *вишневый сок*
- *сахар*
- *соль*

Приготовление

Творог растереть, добавить сливки, немного соли и сахара. Массу хорошо размять до густоты сметаны. Если она слишком густая, разбавить вишневым соком.

Изюм вымыть в теплой воде, дать набухнуть и высушить. Яблоки нарезать кусочками. Из вишни удалить косточки.

Все компоненты салата смешать с творожным соусом и выложить в салатницу. Украсить вишней.

Салат из вишни и яблок

Ингредиенты

• *750 г вишни*
• *3 яблока*
• *3 ст. ложки творога*
• *3 ст. ложки сметаны*
• *2 ст. ложки сахара*
• *1 ст. ложка лимонного сока*

Приготовление

Вишню промыть и удалить косточки. Яблоки очистить и мелко нарезать.

Творог, сметану, сахар, лимонный сок смешать, слегка взбить и перемешать с вишней и яблоками.

Салат хорошенько охладить и подавать к столу.

Салат из вишни с зеленым салатом

Ингредиенты

• *300–400 г вишни*
• *8–10 листьев зеленого салата*
• *3 ст. ложки майонеза*
• *2 ст. ложки измельченных орехов*
• *немного лимонного сока*
• *2 ст. ложки сметаны*

Приготовление

На блюде разложить листья салата, на них выложить вишню без косточек. Остальные продукты смешать и получившимся соусом залить ягоды.

Салат из вишни и капусты

Ингредиенты

• *50 г вишни*
• *200 г белокочанной капусты*
• *1 ст. ложка лимонного сока*
• *1 ст. ложка растительного масла*
• *10 г зеленого лука*
• *специи*

Приготовление

Капусту нашинковать, сбрызнуть лимонным соком и немного пожать руками. Добавить часть мелко нарезанного лука, вишню, растительное масло, специи и осторожно перемешать. При подаче посыпать оставшимся луком.

Вишневый суп

Ингредиенты

- *1,5 л воды*
- *500 г вишни без косточек*
- *160 г сахара*
- *240 г сметаны или сливок*
- *2 ст. ложки муки*
- *$^1/_2$ ч. ложки соли*
- *1 ч. ложка сахарной пудры*

Приготовление

В кастрюле свариттъ вишню в воде в течение 10 минут после закипания.

В большой миске смешать сметану с мукой, солью и сахарной пудрой.

Когда вишня будет готова, налить 2 половника бульона в миску со сметаной и хорошо размешать.

Перелить обратно в кастрюлю с вишней и варить, периодически помешивая, в течение 5 минут. До кипения не доводить.

Охладить до комнатной температуры в миске со льдом или в холодильнике, накрыв пищевой пленкой суп прямо по поверхности, чтобы не образовалась пленка.

Подавать как первое блюдо или как десерт со сметаной или взбитыми сливками.

Пирог с вишней и шоколадом

Ингредиенты

- *150 г пшеничной муки*
- *50 г ржаной муки*
- *25 г какао-порошка*
- *1 ч. ложка разрыхлителя*
- *по $^1/_2$ ч. ложки молотой корицы и кориандра*
- *200 г очищенного миндаля*
- *200 г мягкого сливочного масла*
- *200 г жидкого меда*
- *4 яйца*
- *2 ст. ложки рома*
- *500 г кислых вишен*
- *200 г шоколада*
- *50 г миндальных хлопьев*

Приготовление

Перемешать муку с какао, разрыхлителем, корицей и кориандром.

Миндаль тщательно размельчить в миксере и добавить в приготовленную массу.

Масло растереть с медом до появления пены. Полученную массу, яйца и ром тщательно перемешать.

Разогреть духовку до 180 °С. Форму смазать маслом. Тесто выложить в форму и разровнять.

Вишни вымыть, дать обсохнуть, косточки вынуть. Распределить ягоды по тесту и слегка вдавить. Выпекать пирог на среднем уровне 45 минут, затем оставить на 10 минут в выключенной духовке.

Растопить шоколад на водяной бане. Нанести его на пирог и посыпать миндальными хлопьями.

Торт «Вишневый»

Ингредиенты

***Для бисквитного теста*:**

• 100 г сливочного масла
• 50 г панировочных сухарей
• 4 яйца
• 100 г сахара
• 100 г молотого миндаля
• 100 г полугорького шоколада
• щепотка соли
• пакетик ванильного сахара
• 2 ст. ложки рома

***Для крема*:**

• 15 г белого желатина
• 1 кг вишни
• 100 г сахара
• 2 ст. ложки тертой лимонной цедры
• 2 пакетика ароматической добавки для выпечки «Вишневая водка»
• 2 пакетика ванильного сахара
• 500 г взбитых сливок
• 50 г шоколадной стружки

***Для украшения*:**

• 100 г вишни
• 50 г полугорького шоколада
• 50 г белого шоколада
• 50 г молочного шоколада

• *фигурки из белого шоколада*

Приготовление

Для приготовления теста смешать масло, сахар, соль, ванильный сахар и ром. Отделить желтки яиц от белков. Добавить в полученную смесь сначала желтки (по очереди), затем– растопленный полугорький шоколад.

Добавить взбитые белки и, тщательно размешивая, – молотый миндаль и панировочные сухари.

Поместить тесто в форму со съемными боковыми стенками, выложенную бумагой для выпечки. Выпекать в разогретой до 175 ˚С духовке 45–50 минут.

Для приготовления крема растворить 10 г желатина в холодной воде. Удалить косточки из вишен. Треть ягод отложить, из оставшейся части сделать пюре. Половину полученного пюре также отложить. Оставшееся пюре перемешать с 60 г сахара, лимонной цедрой, ароматической добавкой «Вишневая водка» и ванильным сахаром. Влить растворенный желатин.

Отложенные ягоды без косточек смешать со взбитыми сливками и шоколадной стружкой и добавить в начавшую застывать массу. На готовый корж, находящийся в форме для выпечки, выложить вишневый крем.

Затем растворить в холодной воде оставшийся желатин. Смешать оставшееся пюре с сахаром и добавить желатин. Выложить массу на вишневый крем. Поставить торт в холодильник на 2 часа. Затем снять с него форму.

Для украшения растопить по отдельности полугорький и белый шоколад. Вылить полугорький шоколад тонким слоем на плоскую поверхность и, пока он не до конца затвердел, с помощью лопаточки сделать закрученную шоколадную стружку.

Держа вишни за черенок, аккуратно обмакнуть ягоды до половины в белый растопленный шоколад и дать высохнуть.

Украсить торт шоколадной стружкой, вишнями в белом шоколаде и фигурками из белого шоколада.

Пышки с вишней

Ингредиенты

• *225 г пшеничной муки*
• *100 г сахарного песка*
• *100 г вишен в сахаре*
• *1 ст. ложка пекарского порошка*
• *$^1/_2$ ч. ложки соли*
• *1 яйцо (слегка взбитое)*

• *250 мл молока*
• *120 мл растительного масла*

Приготовление

Смешать муку, сахар, вишни, пекарский порошок и соль.

Сделать в центре углубление, положить смесь из остальных ингредиентов и перемешать массу, чтобы получилось тесто (долго не мешать).

Выложить тесто в бумажные или смазанные жиром металлические формочки для выпечки пышек.

Выпекать в разогретой до 200 ˚С духовке 20 минут. Пышки должны хорошо подняться и стать упругими.

Вишневое печенье-ирис

Ингредиенты

• *100 г миндаля*
• *225 г разрезанных на половинки вишен в сахаре*
• *225 г размягченного сливочного масла (маргарина)*
• *225 г сахарного песка*
• *3 яйца (взбитых)*
• *100 г пшеничной муки*
• *1 ст. ложка пекарского порошка*
• *50 г молотых ядер миндаля*
• *1 ч. ложка миндальной эссенции*

Приготовление

На дно формы диаметром 20 см, смазанной жиром и застеленной бумагой, положить миндаль и вишни. Растопить 50 г масла (маргарина) вместе с 50 г сахарного песка и залить полученной смесью орехи с вишнями.

Растереть оставшееся масло (маргарин) с оставшимся сахаром в пышную массу. Добавить яйца, затем муку, молотый миндаль, пекарский порошок и миндальную эссенцию. Массу выложить в форму и разровнять.

Выпекать 1 час в разогретой до 160 ˚С духовке. Выдержать в форме несколько минут, затем аккуратно перевернуть на решетку. Отделить посыпку, если она прилипла к бумаге.

Разрезать пласт, когда он полностью остынет и подать к столу.

Овсяное печенье с вишней

Ингредиенты

• *75 г сливочного масла (маргарина)*
• *3 ст. ложки сиропа*
• *100 г коричневого сахара*
• *175 г геркулеса*
• *100 г нарезанных вишен в сахаре*

Приготовление

В растопленное с сиропом и коричневым сахаром масло (маргарин) добавить геркулес и вишню. Выложить тесто в смазанную жиром квадратную форму 20 × 20 см.

Выпекать в разогретой до 180 °С духовке – 20 минут до светло-золотистого цвета. Немного остывшее печенье разрезать на полоски и оставить остывать в форме.

Печенье с вишней

Ингредиенты

• *100 г размягченного сливочного масла (маргарина)*
• *100 г сахарного песка*
• *1 яйцо (взбитое)*
• *1 ч. ложка ванильной эссенции*
• *225 г пшеничной муки*
• *50 г измельченных вишен в сахаре*

Приготовление

Растереть в пышную массу масло (маргарин) с сахаром. Постепенно добавить яйцо и ванильную эссенцию, затем положить муку, вишни и замесить мягкое тесто. Скатать его в шар, завернуть в пленку и положить на 1 час в холодильник. Охлажденное тесто раскатать в пласт до толщины 0,5 см и вырезать выемкой кружки. Разложить печенье на смазанном жиром листе.

Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 10 минут (до золотистого цвета). Оставить печенье на листе на 5 минут, затем переложить для остывания на решетку.

Кекс кокосовый с вишней

Ингредиенты

• *350 г пшеничной муки*
• *17 5 г сливочного масла (маргарина)*
• *225 г вишен в сахаре, нарезанных на 4 части*
• *100 г кокосовой стружки*
• *175 г сахарной пудры*

• *2 яйца (слегка взбитых)*
• *200 мл молока*

Приготовление

Всыпать в миску муку и перетереть с маслом до консистенции крупки. Обвалять вишни в кокосовой стружке, затем положить их в мучную смесь вместе с сахарной пудрой и аккуратно перемешать.

Добавить яйца и большую часть молока. Хорошо взбить массу, чтобы она мягко отделялась от ложки при встряхивании.

Переложить тесто в смазанную жиром и застеленную бумагой форму диаметром 20 см. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке в течение 1,5 часов, пока шпажка, воткнутая в середину кекса и сразу вынутая, не окажется чистой.

Кекс с изюмом и вишней

Ингредиенты

• *100 г размягченного сливочного масла (маргарина)*
• *100 г сахарной пудры*
• *3 яйца (слегка взбитых)*
• *100 г вишен в сахаре*
• *350 г золотистого кишмиша*
• *175 г пшеничной муки*
• *щепотка соли*

Приготовление

Растереть масло (маргарин) с сахарной пудрой в пышную однородную массу. Постепенно добавить яйца.

Обвалять вишни и изюм в небольшом количестве муки. Остальную муку всыпать (вместе с солью) в масляную смесь. Положить туда же вишни с изюмом.

Выложить тесто в смазанную жиром и застеленную бумагой форму емкостью 900 г.

Потом выпекать 1,5 часа в разогретой до 160 °С духовке, пока воткнутая в середину кекса и сразу вынутая шпажка не станет чистой.

Кольца с вишней и миндалем

Ингредиенты

• *100 г размягченного сливочного масла (маргарина)*
• *1 яйцо (белок отделить от желтка)*
• *100 г сахарного песка*

• 225 г пшеничной муки
• 1 ч. ложка пекарского порошка
• 1 ч. ложка тертой лимонной цедры
• 4 ст. ложки вишен в сахаре
• 50 г миндальных хлопьев
• мелкий сахар для посыпки

Приготовление

Масло (маргарин) растереть с сахаром в пышную массу. Постепенно добавить желток, затем подсыпать муку, пекарский порошок, лимонную цедру и вишни. Вымесить массу, чтобы соединились все ингредиенты. Тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см и вырезать заготовки выемкой диаметром 2 см. Разложить печенье с большими промежутками на смазанном жиром листе и наколоть вилкой.

Выпекать 10 минут в разогретой до 180 ˚С духовке. Смазать печенье белком, посыпать миндалем с сахаром и выпекать еще 5 минут (до бледно-золотистого цвета).

Сладкий вишневый соус

Ингредиенты

• 500 г вишни
• 200 г сахара
• 200 мл сока из белого винограда
• 1 ч. ложка крахмала
• 50 мл воды

Приготовление

Ягоды перебрать, промыть, освободить от косточек, сварить с сахаром и виноградным соком.

Затем ввести в смесь крахмал, разведенный водой. Довести ее до кипения и сразу же снять с огня.

Вишня в собственном соку

Приготовление

Ягоды без косточек положить в эмалированную кастрюлю и подогревать на слабом огне до тех пор, пока они не покроются соком.

Чтобы ягоды не подгорели, кастрюлю следует периодически встряхивать круговыми движениями. Горячей вишней заполнить подогретые банки и стерилизовать в кипящей воде:

– емкостью 0,5 л – 10–12 минут,

– емкостью 1 л —13–15 минут,

– емкостью 3 л – 30 минут.

Укупорить и охладить в кастрюле, доливая холодную воду. Хранить в прохладном месте.

Компот из вишни

Приготовление

Ягоды следует рассортировать по размеру и степени зрелости. Совсем мелкие вишни не рекомендуется использовать для приготовления компота, так как несъедобная их часть (косточка) будет занимать большую часть полезного объема банки.

Для получения вкусного и качественного компота не следует смешивать и укладывать в одну банку вишни различных сортов и в различной степени зрелости. При сортировке необходимо удалять недозрелые, поврежденные плоды.

Перебранными и промытыми ягодами наполняют стеклянные банки как можно более плотно, встряхивая их во время наполнения.

Подобное наполнение необходимо потому, что во время стерилизации вишни уменьшаются в весе почти на 15 % за счет выделения из них сока и всплывают, оставляя большой слой сиропа. Уложенные в банки плоды залить сахарным сиропом, нагретым до 80–90 °С. Заливать вишни сахарным сиропом следует медленно, чтобы обеспечить полное вытеснение воздуха из банки.

Уровень сиропа должен находиться на 10–15 мм ниже верхнего края банки. Воздушное пространство между крышкой и уровнем сиропа обеспечивает после стерилизации необходимый вакуум, а, следовательно, и герметичность тары.

Для заливки вишни приготовляют сироп крепостью 60 %. Для этой цели на 1 л воды прибавляют 1500 г сахарного песка. Полученное количество сиропа (1930 мл) достаточно для заливки 7–8 наполненных вишнями банок емкостью 850–900 г. При использовании сахара в сухом виде в одну банку.

Ввиду высокой кислотности плодов вишни компот из вишни стерилизуют 15 минут при температуре 98 °С.

Компот из вишни с медом

Ингредиенты

- *3 кг вишни*
- *2 кг меда*
- *1 ст. ложка рома*

Приготовление

В широкой кастрюле растопить мед и довести его до кипения. Засыпать подготовленную вишню так, чтобы она была полностью покрыта медом, и дать немного покипеть, снимая образующуюся при этом пену.

Вишню быстро вынуть шумовкой из меда и сразу же положить в подготовленные банки.

Мед прокипятить и залить им ягоды. В каждую банку добавить ром. Банки быстро укупорить, завернуть в одеяло и выдержать до полного остывания.

Вишня в коньяке

Ингредиенты

- *1,5 кг темных вишен*
- *$^3/_4$ л коньяка*
- *250 г сахар*
- *3 ст. ложки воды*

Приготовление

У хорошо промытой и просушенной вишни срезать плодоножки так, чтобы у каждой остался небольшой кусочек.

Вишню уложить в банку, залить коньяком, закрыть и поставить в теплое место.

Через две недели коньяк осторожно слить, смешать с остывшим отваром сахара и воды и процедить через фильтровальную бумагу на вишню. Оставить еще на две недели.

Пюре из вишни

Приготовление

Зрелые и свежие вишни промыть, очистить от плодоножек и косточек и протереть через волосяное сито (в сыром виде или потушив 10 минут в собственном соку). Пюре довести до кипения и сразу разлить по банкам.

Емкости заполнить доверху, укупорить и оставить на деревянной подставке вверх дном до полного остывания.

Варенье из вишни

Ингредиенты

- *1 кг вишни*
- *2 кг сахара*

• *250 мл воды*
• *1 ч. ложка винной кислоты*

Приготовление

Ягоды засыпать сахаром, залить водой и выдержать 4–5 часов. По истечении определенного времени смесь варить сначала на слабом, а затем – на сильном огне.

Образующуюся при варке пену периодически снимать шумовкой. Варку продолжать до необходимой густоты сиропа. За 3–4 минуты до прекращения варки добавить винную кислоту.

Для того чтобы вишни полностью пропитались сахарным сиропом, готовое варенье выдержать 7–8 часов.

Остывшее варенье разлить в чистые и сухие банки и закрыть их крышками (или покрыть пергаментной бумагой, обвязать шпагатом).

Повидло из вишни

Ингредиенты

• *5 кг вишни*
• *1 л воды*
• *3 кг сахара*
• *4 г винной кислоты*

Приготовление

Отобранные на повидло, вполне созревшие, даже перезрелые, но крепкие плоды перебрать, вымыть и удалить косточки.

Вишню поместить в посуду, предназначенную для варки (целиком или пропущенными через мясорубку), добавить воду и сахар и уварить, постоянно помешивая, вначале на умеренном, а впоследствии – на сильном огне. Варку продолжать до тех пор, пока лопатка не начнет оставлять след на дне посуды.

За несколько минут до прекращения варки добавить винную кислоту.

Для получения вишневого повидла высокого качества, подготовленные плоды варить до размягчения, протереть через сито. Пюре, смешанное с сахаром, уварить описанным выше способом.

Вишневое повидло имеет приятный кисло-сладкий вкус, темно-красный цвет и тонкий аромат.

Готовый продукт хранить в прохладном и сухом помещении.

Вишневый джем с черешней

Ингредиенты

• 1 кг вишни и черешни без косточек (3 части темной вишни и 2 части темной черешни)

• 500–600 г сахара

• 40 г пектинового порошка

Приготовление

Ягоды тщательно промыть, удалить косточки. Залить небольшим количеством воды и варить 10 минут.

Затем добавить пектиновый порошок, смешанный с сахарной пудрой (200 г пудры на 40 г порошка), после 3 минут кипения засыпать небольшими порциями остаток сахара так, чтобы кипение не прерывалось, и варить при интенсивном кипении, пока джем не начнет желировать. Если при варке джема образовалась пена, ее собрать шумовкой или деревянной ложкой в самом конце варки.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Желе из вишни

Ингредиенты

• 2 кг вишни

• 300 мл воды

• сахар

• 3–4 г пектина

• 1 ч. ложка винной кислоты

Приготовление

Для приготовления желе рекомендуются сорта вишни с сочной мякотью и сильным ароматом.

Ягоды промыть под сильной струей воды, удалить плодоножки и подавить пестиком в глубокой посуде. Массу залить водой и варить 5–6 минут для выделения сока.

Затем процедить ее через несколько слоев марли или ткань, не прижимая ягоды, чтобы получить сок, свободный от мякоти.

Полученный сок уварить на сильном огне, непрерывно помешивая его и снимая пену. Когда вода выпарится наполовину, добавить сахар (на 1 л сока – 700 г сахара). Варку продолжать еще 5–10 минут. Затем добавить пектин, растворенный в воде, и варить смесь до необходимой густоты. В самом конце варки добавить винную кислоту.

Готовое желе в горячем виде разлить в банки, в которых оно остывает и желирует. Банки закрыть крышками или пергаментной

бумагой и обвязать шпагатом.

Вишневый мармелад

Ингредиенты

- *1 кг вишневого пюре*
- *700 г сахара*
- *40 г пектинового порошка*

Ингредиенты

Вишню помыть, залить несколькими ложками воды и под крышкой отварить до размягчения. Приготовить пюре и варить в кастрюле, пока объем не сократиться на треть, всыпать четверть количества сахара и варить 10 минут. Пектиновый порошок смешать с сахарной пудрой (200 г пудры на 40 г порошка), всыпать его в мармелад, варить 3 минуты и по частям добавить оставшийся сахар так, чтобы кипение не прерывалось. Образующуюся пену удалить в конце варки.

Когда мармелад загустеет, разложить его горячим по банкам, закрыть крышками и перевернуть вверх дном.

Груша

Одно из древнейших культурных растений. Впервые в литературе о культуре груши упоминается за 1000 лет до н. э.

Плоды груши содержат 6-13 % сахаров (фруктозы – 1,4–3,7 %, глюкозы – 5,8–9,3 %, сахарозы – 0,5–2 %), органические кислоты (главным образом яблочная и лимонная), азотистые, дубильные и пектиновые вещества, небольшое количество витаминов A, D, и C, фитонциды, минеральные и другие вещества. Это один из немногих фруктов, в которых содержится йод.

Салат из груш и персиков

Ингредиенты

- *100 г груш*
- *100 г персиков*
- *30 г меда*
- *$^1/_2$ лимона*
- *30 г грецких орехов*
- *изюм*

Приготовление

Груши вымыть и нарезать ломтиками. Персики вымыть и нарезать ломтиками, удалив косточки.

Разложить фрукты на тарелке, сбрызнуть лимонным соком и медом, сверху положить изюм и посыпать молотыми орехами.

Салат из груш, вишен и слив

Ингредиенты

- *300 г груш*
- *по 100 г вишен и слив*
- *150 мл сливок*
- *2 ст. ложки финикового сахара*

Приготовление

Груши очистить, разрезать пополам и удалить сердцевину. Положить груши в салатник со сливами без косточек, посыпать сахаром и полить густыми сливками. Украсить салат вишнями.

Салат из груш и слив

Ингредиенты

- *100 г груш*
- *100 г слив*
- *по 20 г грецких орехов и изюма*
- *$^1/_2$ лимона*

Приготовление

Груши помыть и нарезать. Сливы вымыть, очистить от косточек, разрезая на половинки.

Перемешать фрукты, сбрызнуть лимонным соком и посыпать изюмом и молотыми орехами.

Салат из груш и орехов

Ингредиенты

- *6 больших груш*
- *6 грецких орехов*
- *1 красный сладкий перец*
- *2–3 ст. ложки майонеза*

Приготовление

Груши очистить и разрезать пополам, чайной ложкой вынуть сердцевину.

Разложить половинки груш на тарелке. В каждое углубление положить половинку ореха, полить майонезом и посыпать тонко нарезанным сладким перцем.

Салат капустный с курицей и грушей

Ингредиенты

- *300 г капусты*
- *2 твердые груши*
- *$^1/_2$ куриной грудки*
- *соль*
- *черный молотый перец*
- *2 ст. ложки белый винный уксуса*
- *растительное масло*

Приготовление

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью и помять руками. Переложить в салатник, сбрызнуть уксусом и оставить.

Куриную грудку натереть солью, обернуть фольгой и запечь в духовке при 200 °С до готовности. Дать мясу остыть, после чего разобрать на волокна или порезать мелкими кубиками.

Грушу натереть на крупной терке сразу в салатник с капустой, чтобы не потерять грушевый сок.

Добавить туда же куриное мясо. Все ингредиенты перемешать, по вкусу добавить, если это требуется, соль и молотый перец, заправить растительным маслом.

Крем из груш

Ингредиенты

- *3–4 спелые груши*
- *100 г сахара*
- *2 яичных белка*
- *3 ст. ложки очищенного миндаля*
- *100 мл сливок*

Приготовление

Очищенные от кожицы и мелко нарезанные фрукты припустить с небольшим количеством воды и протереть через сито.

Яблочное пюре соединить с сахаром, прибавить взбитые яичные белки и продолжать взбивать до загустевания, после чего охладить. Выложить крем в виде пирамидки на стеклянное блюдо и украсить миндалем.

Отдельно подать взбитые сливки.

Холодная закуска из креветок

Ингредиенты

- *400 г креветок*
- *100 г груши*
- *1 небольшой пучок зеленого лука*
- *1–2 зубчика чеснока*
- *1 ч. ложка соевого соуса*
- *1 ч. ложка столового уксуса*
- *1 ч. ложка горчичного порошка*
- *растительное масло*
- *1 яйцо*
- *1 ч. ложка жареного кунжута*
- *1 ч. ложка сахарной пудры*
- *соль*

Приготовление

Креветки почистить, на пару снять верхнюю часть и через спинную часть удалить внутренности. Груши мелко

нарезать и погрузить в подсоленную воду на 20 минут.

Горчичный порошок развести в воде. Яйцо поджарить и разрезать на части. Достать ломтики груши и перемешать с подготовленными креветками. Туда же добавить раздавленные лук и чеснок, прокаленное масло, разведенный горчичный порошок, прожаренные зерна кунжута, соевый соус, сахарную пудру, соль.

Все тщательно перемешать, выложит на блюдо, украсить ломтиками яиц и подать к столу.

Холодный суп из груши с сыром

Ингредиенты

- *8 груш без кожицы, нарезанные ломтиками*
- *220 г голубого сыра*
- *$^1/_4$ стакана сливочного масла*
- *3 головки мелко нарезанного лука*
- *2 ст. ложки измельченного чеснока*
- *1 стакан белого вина*
- *1,5 л куриного бульона*
- *2 стакана сливок*
- *1 ч. ложка соли*
- *$^1/_2$ ч. ложки молотого белого перца*
- *зеленый лук*

Приготовление

В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло, добавить лук, чеснок и грушу. Тушить, помешивая, несколько минут.

Влить вино, довести до кипения. Добавить бульон, довести до кипения, после чего снизить огонь и варить около 1 часа.

Сыр нарезать кубиками и добавить в бульон. Растворить сыр в бульоне, добавить взбитые сливки, приправить солью и белым перцем. Убрать суп в холодильник на несколько часов.

Разлить суп по тарелкам, украсить зеленым луком.

Утиная грудка, зажаренная с грушами

Ингредиенты

- *2 утиных грудки*
- *2 груши*
- *2 см свежего корня имбиря*
- *соль*
- *растительное масло*

• *1/2 ч. ложки коричневого сахара*

Приготовление

Утиные грудки вымыть под холодной проточной водой, обсушить салфетками и нарезать наискосок ломтиками толщиной около 5 мм.

Груши разрезать на половинки, вырезать семенную коробочку, после чего каждую грушевую половинку разрезать на 3–4 части.

Имбирь очистить, срезав с корневища кожицу, нарезать пластинками толщиной 1–2 мм. В глубокой сковороде разогреть 2–3 ст. ложки растительного масла, добавить имбирь и жарить до светло-желтого цвета. После имбирь выкинуть и положить в сковороду кусочки утиной грудки.

Жарить, часто помешивая, до тех пор, пока кусочки утки из красных станут розовые.

Приправить солью. Теперь самое время добавить ломтики груши, посыпать коричневым сахаром и готовить, встряхивая сковороду и помешивая мясо и груши, до мягкости груши.

Сразу же подавать разложить по тарелкам и подавать на стол.

Свинина, фаршированная грушами

Ингредиенты

• *1,5 кг свинины (филе)*
• *2 груши*
• *200 г хлебных крошек*
• *цедра 1 лимона*
• *соль*

Приготовление

Смешать очищенные и мелко нарубленные груши, хлебные крошки и лимонную цедру.

Выложить массу на филе. Скатать и туго стянуть шнуром, посолить. Запекать 45–50 минут при мощности выше средней, постепенно поворачивая в ходе готовки.

Шарлотка с грушами

Ингредиенты

• *2 крупные груши*
• *3 яйца*
• *250 г сахара*
• *300 г муки*

Приготовление

Яйца растереть с сахаром до кремообразного состояния. Масса должна стать однородной, светло-желтой, без видимых кристаллов сахара. Добавить всю муку и быстро размешать.

Груши вымыть, срезать кожуру и разрезать на четвертинки. Вырезать семенную коробочку. Нарезать груши кубиками и присыпать мукой.

Форму для выпечки смазать сливочным маслом, припудрить мукой. На дно формы выложить кусочки груш.

Поверх груш выложить тесто и разровнять верх шарлотки широким ножом. Поставить пирог в разогретую до 190 °С духовку на 40 минут.

Творожные оладьи с грушами

Ингредиенты

- *2 груши*
- *400 г творога (18 %-ной жирности)*
- *2 яйцо*
- *5–6 ст. ложек манной крупы*
- *сахар*
- *соль*
- *масло для жарки*

Приготовление

Творог хорошо размять вилкой или миксером, прибавить яйца, манку, приправить солью и сахаром. Накрыть миску пленкой и убрать в сторону на час, чтобы манка разбухла.

Груши порезать маленькими кубиками или тонкими ломтиками, примешать их к творожной массе.

Сковороду нагреть, смазать маслом (сливочным или растительным). Столовой ложкой выливать оладьи на сковороду и обжаривать в масле с двух сторон до корочки. Оладьи разложить по тарелке, посыпать сахарной пудрой. Подавать горячими со сметаной или любым сладким фруктовым соусом.

Пицца фруктовая

Ингредиенты

- *1 стакан муки*
- *2 яйца*
- *2 ст. ложки сахара*
- *150 г сливочного масла*

***Для начинки*:**
• 3 спелые груши
• 1 стакан малины
• 300 г винограда
• 4 ст. ложки меда
• 150 г сметаны
• 3–4 ст. ложки рубленых орехов (грецких или фисташек)

Приготовление

Из указанных ингредиентов приготовить слоеное тесто. Тонко его раскатать и выложить в смазанную жиром форму с невысокими краями. Из груш удалить сердцевины и мелко нарезать. Виноград разрезать пополам, вынуть косточки.

Смешать груши, малину и виноград, выложить в форму с тестом. Затем залить медом и сметаной.

Сверху посыпать пиццу рублеными орехами. Запекать в горячей духовке 15–20 минут.

Чизкейк с грушами

Ингредиенты

***Для теста*:**
• 280 г муки
• 200 г сливочного масла
• 140 г сахара
• 2 яйца
• 2 ст. ложки порошка какао
• $^1/_3$ ч. ложки порошка имбиря
• 1 коробочка кардамона

***Для начинки*:**
• 2 груши (сорт дюшес)
• 300 г сливочного сыра (или низкокалорийного творога)
• 2 яйца
• 100 г сахара
• 1 ст. ложка картофельного крахмала

Приготовление

Приготовить тесто для основы пирога. Сливочное масло комнатной температуры растереть с сахаром, используя миксер (или вилку). Вбить по одному 2 яйца, всыпать муку, размешать вилкой.

Добавить порошок какао и пряности (коробочку кардамона вскрыть, зерна растереть в ступке). Дно разъемной формы выстелить пекарской бумагой, стенки смазать маслом и

присыпать мукой. Переложить тесто в форму и убрать в холодильник.

Для начинки миксером растереть добела яйца с сахаром.

В другой миске слегка взбить сливочный сыр. Небольшими порциями, помешивая, добавить в сыр яйца с сахаром и крахмал.

Груши вымыть, обсушить, почистить (овощечисткой срезать кожуру). Разрезать на четвертинки и вырезать семенную коробочку. Каждую четвертинку разрезать на 2–3 части.

Достать форму с тестом из холодильника, руками равномерно распределить по поверхности и бортикам формы.

На дно формы выложить дольки груши.

Поверх груш распределить творожную начинку. Прикрыть форму фольгой, из расчета, что когда начинка поднимется, она не будет касаться фольги. Выпекать в предварительно прогретой до 170 ˚С духовке 90 минут. За 10–15 минут до готовности чизкейка, фольгу можно снять.

Готовый пирог достать из духовки и оставить остывать в форме.

Пломбир с вареными грушами и ореховым печеньем

Ингредиенты

- *5 брикетов пломбира*
- *4–5 груш*
- *4 ст. ложки сахара*
- *2 стакана сливок*
- *5–6 шт. орехового печенья*
- *1 пакетик ванильного сахара*

Приготовление

Отобрать сочные спелые груши, очистить их от кожуры, разрезать вдоль пополам и удалить сердцевину. Отварить груши в сахарном сиропе (на 1 стакан воды 1 ст. ложка сахара) до медовой прозрачности, остудить.

Пломбир размять, выложить им стенки и дно кастрюльки слоем толщиной в 2 пальца, на пломбир положить кусочки груш, посыпать их крошками орехового печенья, сверху положить взбитые сливки, затем опять груши, печенье, сливки – так укладывать почти доверху, не заполнив кастрюлю до краев на 2 пальца. Верх заполнить пломбиром. Поставить на сутки в морозильник.

Перед подачей на несколько секунд опустить дно кастрюли в горячую воду, стенки изнутри обвести теплым ножом и выложить пломбир на тарелку. Края тарелки разложить ореховое печенье.

Шоколадно-грушевый десерт

Ингредиенты

- *300 г груши*
- *1 стакан молока*
- *50 г сливочного масла*
- *2 ст. ложки муки*
- *1 яйцо*
- *50 г сахарной пудры*
- *20 г какао-порошка*

Приготовление

Выложить на дно посуды слой мелко нарезанных груш.

Отдельно взбить масло и сахарную пудру. Добавить яйцо и молоко, еще раз взбить. Затем добавить муку и какао, вымесить тесто и уложить его ровным слоем на груши. Выпекать в духовке до готовности.

Затем вынуть и оставить в форме на 5 минут.

Шампань-коблер

Ингредиенты

- *1 ст. ложка коньяка*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *1 ст. ложка вишневого ликера*
- *60 мл сладкого шампанского*
- *50 г спелой груши*

Приготовление

Треть широкого фужера заполнить мелко колотым льдом. Сверху добавить грушу. Налить в стакана коньяк, ликер и лимонный сок, а затем долить доверху сладким шампанским.

Соус пряный грушевый

Ингредиенты

- *6 груши*
- *1/3 стакана меда*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *1 ч. ложка молотой корицы*
- *1 ч. ложка молотого имбиря*
- *4 бутона гвоздики*
- *соль*

Приготовление

Груши вымыть, порезать небольшими кубиками и положить в кастрюлю. Туда же влить мед, лимонный сок, добавить соль, корицу, имбирь и гвоздику. Довести содержимое до кипения и тушить под закрытой крышкой около 15 минут, не забывая постоянно помешивать.

Снять с огня, размять груши до получения однородной массы и разложить в стерильные банки. Хранить соус в прохладном месте около 3 месяцев.

Грушевый соус особенно хорош с жареной курицей, свининой и ветчиной.

Груши в собственном соку

Приготовление

Для консервирования пригодны плотные незрелые фрукты. С этой целью их необходимо отсортировать по степени зрелости и сортам, затем вымыть в холодной воде.

Плоды с тонкой кожицей консервируют неочищенными, толстую кожицу снимать слоем не более 1 мм. Крупноплодные сорта консервируют половинками, четвертинками и более мелкими дольками.

Мелкоплодную грушу положить в банки целиком.

Ножом из нержавеющей стали плоды разрезать на дольки, удалить семенную коробку, плодоножку и поврежденные места.

Бланшировку груш следует производить в слабом растворе лимонной кислоты (1 г на 1 л воды) при температуре 85 °С в течение 10 минут.

Пробланшированные груши немедленно обдать холодной водой, затем уложить в подготовленные банки, залить кипящей водой.

Добавить 0,5 г лимонной кислоты на 0,5-литровую банкуй 1 г – на 1-литровую и, накрыв крышкой, стерилизовать в кипящей воде:

– емкостью 0,5 л – 15–18 минут,

– емкостью 1 л – 18–20 минут,

– емкостью 3 л – 35 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить подготовленными крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить в прохладном месте.

Сок грушевый натуральный

Приготовление

Наиболее полно можно извлечь сок из груш прессованием измельченных плодов в домашнем пакетном прессе или в соковыжималке.

Сок процедить через марлю и разлить в бутыли, укупорить пробками, а затем пастеризовать в течение 15 минут при температуре 80 ˚С.

Сок хранить в прохладном темном месте.

Сок груш и яблок

Ингредиенты

- *1 л грушевого сока*
- *2,5 л яблочного сока*

Приготовление

Купажированный сок консервировать способом горячего розлива или пастеризации.

Банки укупорить, перевернуть вверх дном и выдержать до полного охлаждения.

Грушевый сок с крыжовником

Ингредиенты

- *2 л грушевого сока*
- *1,5 кг ягод крыжовника*

Приготовление

Свежеприготовленным грушевым соком залить подготовленные ягоды, нагреть до кипения и протереть через сито.

Полученную смесь вновь довести до кипения, и разлить в стерильные банки и сразу же укупорить.

Сок груш и айвы

Ингредиенты

- *3 л грушевого сока*
- *1 л айвового сока*

Приготовление

Соки смешать или получить в соковарке, заложив в нее плоды груши и айвы в соотношении 3:1. Купажированный сок консервировать способом горячего розлива.

Банки укупорить и, перевернув вверх дном, охладить.

Компот из груш

Приготовление

Готовят из неперезрелых твердых плодов.

Кожицу удалить обыкновенным ножом из нержавеющей стали или картофельным скребком (при использовании картофельного скребка кожица снимается сравнительно равномерно и дает меньшее количество отходов).

Меньшие по размерам плоды разрезать на половинки, более крупные – на 4 части.

Острой ложечкой или специальным ножом вырезать сердцевину плода на сравнительно большую глубину для удаления большей части каменистых клеток. Потом тем же ножом удалить древесные части плодоножек.

Очищенные и нарезанные груши на воздухе очень быстро темнеют, поэтому их сразу же следует погрузить в чистую воду или в 0,5 %-ный раствор винной кислоты (5 г кислоты на 1 л воды). В этом растворе не следует держать фрукты больше 30–40 минут.

При приготовлении компота зрелые груши уложить в банки сырыми и залить сахарным сиропом.

При использовании не полностью созревших груш, с жесткой мякотью, необходимо предварительно подвергнуть плоды бланшировке, выдержав их 15 минут в кипящей воде, содержащей 0,1 % винной или лимонной кислоты (на 1 л воды 1 г кислоты). Затем плоды охладить и плотно уложить в банки.

Чтобы предотвратить потемнение сиропа при хранении компота в сироп добавить винную или лимонную кислоту (на 1 л сиропа 1–2 г кислоты).

Компот грушевый с медом

Ингредиенты

- *600 г груш*
- *1 л воды*
- *800 г меда*

Приготовление

Твердые зрелые груши разрезать на 2 или 4 части и вырезать сердцевину. Положить дольки на несколько минут в подкисленную воду, затем переложить в банки. В кипящей воде растворить мед, затем сироп охладить и залить им груши. Стерилизовать в кипящей воде:

– банки емкостью 1 л – 8 минут,

– банки емкостью 2 л – 12 минут,
– банки емкостью 3 л – 15 минут.

Груши по-чешски

Ингредиенты

- *1 кг груш*
- *200 г меда*
- *1 ч. ложка лимонной кислоты*
- *5 ст. ложек воды*

Приготовление

Твердые зрелые груши очистить, сначала разрезать на четвертинки, удалить сердцевину, а затем нарезать кубиками. Подготовленные груши полить раствором лимонной кислоты (можно использовать и лимонный сок). Мед разогреть и довести до кипения.

Небольшими порциями класть в мед груши и варить на слабом огне до загустения. Извлечь груши с помощью шумовки, переложить в сухие банки, укупорить и, перевернув вверх дном, охладить.

Груши с горчицей по-болгарски

Ингредиенты

- *1,5 кг груш*
- *1 л воды*
- *20–25 г горчицы в зернах*
- *3–4 бутона гвоздики*
- *1 щепотка черного молотого перца*
- *1 лавровый лист*

Приготовление

Мелкие недозрелые груши наколоть в нескольких местах толстой иглой или заостренной деревянной палочкой. Варить на слабом огне до размягчения.

На дно подготовленных стеклянных банок положить пряности, затем плотно уложить груши (по плечики).

Залить плоды кипящей водой, в которой они варились, и укупорить.

Пюре из груш

Приготовление

Созревшие сладкие и ароматные плоды, промыть, очистить от сердцевины и кожицы, нарезать дольками и потушить. Разваренные груши протереть сквозь сито (или пропустить через мясорубку).

Полученное пюре довести до кипения, разлить, кипящим, в банки. Сразу же укупорить их.

Грушевое повидло

Ингредиенты

- *1 кг груш*
- *30–50 г сахара*

Приготовление

Промытые груши почистить, разрезать на кусочки, подлить немного воды и отварить под крышкой до размягчения. Приготовить пюре и варить при постоянном помешивании до сгущения. В конце варки добавить сахар. Варку прекратить, когда повидло из ложки не падает, а остается на ней.

Горячее повидло разлить по нагретым банкам, закрыть крышками и оставить охлаждаться. Банки убрать в сухое, прохладное место.

Грушевый джем

Ингредиенты

- *1,5 кг груш*
- *750 г сахара*
- *цедра 1 лимона*
- *3 г лимонной кислоты*

Приготовление

Промытые груши почистить, разрезать на половинки и вырезать сердцевину. Лимонную цедру и сердцевины груш залить 150 мл воды и отварить под крышкой 10 минут. Затем процедить в широкую, кастрюлю. Между тем груши нарезать тонкими пластинами, положить в кастрюлю с отваром и варить до размягчения. Затем добавить сахар и варить на сильном огне, чтобы джем загустел.

В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Горячим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Желе из груш с лимоном

Ингредиенты

- *1 л грушевого сока*
- *750 г сахара*
- *сок лимона*

Приготовление

Спелые груши тщательно вымыть, очистить от семян, разрезать на 4 или 8 частей и варить в большом количестве воды при сильном кипении до тех пор, пока груши не станут мягкими.

Затем выложить их на марлю или частое сито и собрать стекающий сок в посуду (миску).

Через 12 часов слить отстоявшийся сок, отделяя его от получившегося на дне осадка, добавить сахар и лимонный сок. Сок довести до кипения и кипятить, тщательно снимая пену деревянной ложкой, до тех пор, пока желе не приобретет нужную густоту (капля желе на блюдце должна застывать). Готовое желе залить в горячие банки, накрыть крышками, стерилизовать и герметично укупорить.

Персик

Зрелые плоды персика богаты сахарами, калием и микроэлементами. Плоды содержат также органические кислоты, витамины (аскорбиновую, никотиновую кислоту, каротиноиды), пектиновые вещества и эфирные масла.

Компот из персиков – один из самых вкусных и ароматных. Он имеет привлекательный внешний вид и прекрасные вкусовые качества.

Существующие сорта персиков можно разделить на 2 большие группы: плоды с отделяющейся косточкой и плоды с неотделяющейся косточкой. Первые имеют более нежную мякоть и легче развариваются при стерилизации. Наилучшими для консервирования являются персики с неотделяющейся косточкой, имеющие мякоть более плотной консистенции. Тем не менее, при консервировании в домашних условиях предпочитают сорта персиков с отделяющейся косточкой. Для приготовления компота следует выбрать персики, имеющие размеры, цвет и вкус, характерные для зрелых плодов, но все же достаточно твердые.

Салат из персиков с моцареллой

Ингредиенты

- *2 персика*
- *50 г рукколы*
- *100 г моцареллы*
- *20 мл лимонного сока*
- *40 мл оливкового масла*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Приготовление

Рукколу вымыть холодной водой и дать воде стечь. Персики вымыть и нарезать дольками.

Рукколу выложить в тарелки, сверху положить дольки персиков и кусочки свежей моцареллы.

Для заправки смешать оливковое масло, лимонный сок, соль и перец, тщательно перемешать и полить заправкой салат.

Суп из персиков с йогуртом

Ингредиенты

• *2 персика*
• *75 мл йогурта*
• *1 апельсин*
• *200 мл апельсинового сока*
• *50 мл оливкового масла*
• *2 клубники*
• *мята*

Приготовление

Очищенные от кожи персики нарезать кубиком, выложить в миску, добавить йогурт и измельчить блендером до консистенции пюре.

Цедру апельсина нашинковать соломкой, а из мякоти выжать сок в персиковое пюре.

В отдельном сотейнике довести до кипения апельсиновый сок, добавить в него оливковое масло и взбить до появления пены.

Подать суп в глубокой тарелке. В центр, на густое пюре, выложить «шапку» из апельсиновой пены, по окружности – нашинкованную цедру. Украсить клубникой и мятой.

Свинина, фаршированная персиками

Ингредиенты

• *1 кг свиной корейки без кости*
• *2 персика*
• *2–3 зубчика чеснока*
• *1 ч. ложка сушеного тимьяна*
• *щепотка молотого имбиря*
• *1 ст. ложка оливковое масло*
• *соль*
• *черный молотый перец*

Приготовление

Духовку разогреть до 190 °С. Очистить персики от кожицы и косточек, нарезать небольшими кусочками, посыпать молотым имбирем.

Длинным тонким ножом сделать в мясе глубокий продольный прокол, несколько раз повернуть нож по кругу, чтобы расширить разрез. Вложить в него подготовленные персики.

Чеснок измельчить, смешать с маслом, тимьяном, солью и перцем. Обмазать этой смесью мясо. Поместить мясо на застеленный пергаментом противень и поставить в разогретую духовку примерно на 1 час. В процессе запекания несколько раз

полить мясо выделившимся соком. Достать из духовки, накрыть и оставить на 15–20 минут, подавать с зеленым салатом.

Говядина с персиками

Ингредиенты

- *600 г говядины (вырезка)*
- *500 г консервированных персиков*
- *1/2 стакана персикового сока*
- *1 морковь*
- *1 луковица*
- *1 ст. ложка смеси трав*
- *2 ст. ложки смеси перцев*
- *1 ч. ложка крахмала*
- *3–4 ст. ложки апельсинового сока*
- *соль*
- *5–6 веточек укропа*
- *черный молотый перец*
- *листья салата*

Приготовление

Говядину промыть, выложить в кастрюлю. Залить кипящей водой. Добавить очищенный лук (разрезать на несколько частей) и очищенную морковь (нарезать крупными кружочками). Всыпать смесь трав и перцев, посолить.

После закипания варить на медленном огне в течение 1,5 часа.

Персиковый сок разогреть в сотейнике или сковороде. Крахмал развести свежевыжатым апельсиновым соком и добавить к персиковому. Добавьте предварительно промытый и мелко нарубленный укроп и молотый перец (желательно крупного помола). Все перемешать. Должен получиться довольно густой пряный соус.

Отваренную говядину нарезать на порционные кусочки (для закуски) или полосками (для салата).

Персики нарезать вдоль кусочками, равными по толщине нарезанному мясу.

На тарелку выложить листья салата. Сверху уложите мясо и персики, залить их соусом.

Для праздничной закуски можете выложить нарезанную кусочками говядину, чередуя ее с кусочками персиков, а соус подать отдельно.

Творожный пирог с персиками

Ингредиенты

• 1 стакан муки
• 125 мл сливок жирностью 12 %
• 80 г сливочного масла
• тертая цедра 1 лимона
• 300 г творога
• 250 г консервированных персиков
• 2 яйца
• 3 ст. ложка сахара
• 1 ст. ложка кукурузного крахмала
• 1 ч. ложка разрыхлителя

Приготовление

Смешать просеянную муку с разрыхлителем, маслом, сливками и половиной цедры.

Вымесить тесто, завернуть в пленку и убрать в холодильник на 1 час. Отделить желтки от белков. Взбить желтки с сахаром, творогом, цедрой и крахмалом. Добавить взбитые в пену белки.

Тесто раскатать между двумя листами пергамента в тонкий круг. Выложить в смазанную маслом форму.

Влить начинку, сверху разложить нарезанные персики. Выпекать 45 минут при 200 °С.

Быстрый пирог с персиками и йогуртом

Ингредиенты

• 500 г слоеного бездрожжевого теста
• 600 г персиков (можно консервированных)
• 500 мл йогурта
• 1 яйцо
• 4 ст. ложки сахара
• 3 ст. ложки манной крупы
• 1 стручок ванили

Приготовление

Разморозить слоеное тесто, если оно было заморожено. Раскатать тесто в пласт размером с противень, работая скалкой от центра к краям короткими движениями.

Перенести тесто на противень и разровнять, чтобы получились небольшие бортики. Присыпать равномерно манной крупой.

Смешать в миске йогурт, яйца и сахар. Стручок ванили разрезать вдоль острым ножом и очистить от семена. Добавить их в йогурт.

Нарезать персики дольками и выложить на тесто.

Аккуратно вылить йогуртовую заправку на пирог.

Разогреть духовку до 180 °С. Выпекать пирог 20–25 минут – края должны зазолотиться, а начинка загустеть. Остудить пирог на решетке в противне, затем нарезать и переложить на блюдо.

Персики с горгонзолой

Ингредиенты

- *1 ст. ложка сахара*
- *сок лимонный*
- *50 г измельченных грецких орехов*
- *150 мл сливок жирностью 35 %*
- *масло сливочное*
- *4 крупных персика*
- *1 ст. ложка коньяка*
- *200 г горгонзолы*

Приготовление

Персики вымыть, обсушить. Разрезать пополам, удалить косточку. Горгонзолу смешать с размятым сливочным маслом, сахаром, орехами; добавить лимонный сок и коньяк. Хорошо перемешать до однородного состояния.

Половинки персиков начинить полученным сырным кремом.

Выдержать 30 минут в холодильнике, чтобы получше пропитались. Сливки взбить. Персики выложить на сервировочное блюдо, полить взбитыми сливками и подавать.

Творожный крем с персиками

Ингредиенты

- *2 ст. ложки сахарной пудры*
- *2 ст. ложки лимонного сока*
- *2 яйца (белок)*
- *100 г сахара*
- *100 г творога*
- *500 г персиков*
- *150 мл сливок жирностью не менее 30 %*
- *125 мл молока*

Приготовление

Персики вымыть, разрезать пополам, удалить косточку и кожицу, мякоть нарезать небольшими кусочками. Сахар залить 150 мл воды, поставить на средний огонь. Готовить до полного

растворения сахара. Добавить персики и варить еще 10 минут. Снять с огня, добавить 2 ст. ложки лимонного сока. Дать остыть.

Остывшие персики вместе с сиропом переложить в блендер, измельчить до состояния пюре.

Добавить в пюре молоко, перемешать и поставить в морозильную камеру на 10–15 минут.

Белки взбить в пышную пену, добавить в охлажденное персиковое пюре. Взбивать все вместе в течение 10 минут. Поставить в морозильную камеру на 1 час.

Творог тщательно растереть с сахарной пудрой до однородности.

Сливки слегка взбить, добавить в творог. Перемешать легкими движениями.

В высокие бокалы положить персиковое пюре слоем 1–1,5 см. Затем положить таким же слоем творожный крем. Выкладывать, чередуя слои, до самого верха бокалов. Дать остыть.

Готовый десерт можно украсить кусочками персиков или ягодами.

Ликерные персики

Ингредиенты

- *500 г персиков*
- *240 мл коньяка*
- *1 стакан воды*
- *1 1/2 стакана сахара*

Приготовление

Персики положить в банку, залить коньяком, оставить на два дня при комнатной температуре. По истечении времени коньяк слить.

Приготовить густой сироп из воды и сахара, довести до кипения, остудить, на каждый стакан сиропа добавить 40 мл коньяка, залить сиропом персики. Через месяц персики готовы к употреблению.

Персиковый коктейль с йогуртом

Ингредиенты

- *2 спелых персика*
- *1 апельсин*
- *100 мл йогурта без добавок*
- *1 ч. ложка меда*

Приготовление

Персики разделить на половинки, удалить косточки. Выжать сок из апельсина. Персики, сок, йогурт и мед выложить в блендер и хорошо взбить.

Персиковый соус

Ингредиенты

- *600 мл натурального персикового сока*
- *300 г сахара*
- *100 мл сока белого винограда*
- *200 мл воды*

Приготовление

Сок довести до кипения, влить сахарный сироп (из сахара и воды), размешать и варить 15–20 минут. В конце варки влить виноградный сок. Соус остудить в закрытой посуде.

Использовать для приготовления бисквитного желейного торта и сладких блюд.

Сок из персиков

Приготовление

Спелые фрукты вымыть в проточной воде и дать ей стечь. Плоды разрезать на половинки, удалить косточки, отпрессовать или выпаривать.

Дать соку отстояться 2–3 часа и профильтровать. Затем влить его в эмалированную кастрюлю, нагреть до 70–75 °С и вновь профильтровать.

Затем нагреть его до 92–95 °С и при этой температуре разлить в пропаренные банки, заполняя их доверху.

Герметично укупорить их крышками, перевернуть вверх дном, накрыть плотной тканью и медленно охладить.

Сок персиков, яблок и тыквы с мякотью

Ингредиенты

- *700 г персиков*
- *2 л яблочного сока*
- *1 л тыквенного сока*

Приготовление

Подготовленные персики (без косточек) залить небольшим количеством яблочного сока и варить 10 минут. Затем протереть

сваренную массу через сито, залить оставшимся яблочным и тыквенным соком, довести до кипения, варить 5 минут.

Разлить смесь в подготовленные банки и укупорить крышками.

Персики натуральные половинками

Приготовление

Плоды сортировать по степени зрелости и окраске, очистить от плодоножки, вымыть холодной водой, разрезать по бороздке на половинки, удалить косточки и уложить в подготовленные банки.

Укладка персиков в банки должна быть плотной.

Уложенные плоды залить кипящей водой, накрыть подготовленными крышками, поставить банки в кастрюлю с подогретой до 55–60 ˚С водой и стерилизовать:

– емкостью 0,5 л – 9 минут,

– емкостью 1 л —10 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить крышками, перевернуть вверх дном и охладить.

Персики в вине

Ингредиенты

- *1,5 кг персиков*
- *500 г сахарного песка*
- *300 мл воды*
- *150 мл белого вина*
- *1 ст. ложка лимонного сока*
- *гвоздика*
- *молотая корица*
- *молотый имбирь*

Приготовление

Персики помыть, положить на 2 минуты в кипящую воду, вынуть и оставить обсохнуть.

Затем почистить их и в каждый вдавить гвоздику. Воду вскипятить с сахаром, добавить $^1/_2$ ч. ложки корицы, $^1/_4$ ч. ложки имбиря и персики, отварить 10 минут и оставить охлаждаться.

Через несколько часов сахарный раствор слить, добавить вино, лимонный сок, довести до кипения и варить почти до готовности.

Персики переложить в подогретые банки, отвар довести до кипения и кипящим залить персики.

Закрыть стерилизованными крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Персики в яблочном соке

Ингредиенты

• *700 г персиков*
• *350 мл яблочного сока*

Приготовление

Фрукты очистить от плодоножек, разрезать на половинки и удалить косточки.

Залить персики яблочным соком, довести до кипения, варить 5 минут. Разлить в стерилизованные банки и укупорить.

Варенье из персиков

Ингредиенты

• *1 кг персиков без косточек*
• *1 кг сахара*
• *1 стакан воды*
• *1/4 лимона*

Приготовление

Персики нужно брать спелые, но не переспелые – не мягкие. Если персики голокожие (нектарины) или малоопушенные, то их можно консервировать не удаляя кожицу.

Если у персиков сильно ворсистая кожица, то ее желательно удалить – опустить персики в кипяток на 30 секунд, затем переложить в холодную воду. Кожицу снять. (Если персики снимались с дерева в недозрелом виде, то кожица и после нагрева может не сняться. В этом случае просто срезать ее ножом.)

Персики очистить от кожицы. Каждый персик прорезать до косточки по по бороздке. Аккуратно удалить косточки.

В кастрюлю влить воду, всыпать сахар, довести до кипения. Положить в сироп персики и варить при небольшом кипении 15 минут. Откинуть персики на дуршлаг.

Сироп поставить на средний огонь и уварить в 2 раза. Переложить в сироп персики, довести до кипения и проварить в течение 1–2 минут.

При желании можно добавить сок четверти лимона. Разложить горячее варенье по подготовленным банкам и герметично укупорить.

Персиковый джем

Ингредиенты

- *1 кг очищенных персиков*
- *700 г сахара*
- *40 г пектинового порошка*
- *3 г лимонной кислоты*

Приготовление

Промытые персики положить на дуршлаге в кипящую воду и почистить. Разрезать на половинки, вынуть косточки, разрезать кусочки и положить в слабый раствор лимонной кислоты (5 г на 1 л воды), чтобы не потемнели. Персиковый джем варить порциями не более 1,5 кг. Около 60 % персиков, предназначенных для одной порции, вынуть из раствора, уложить в мелкую широкую кастрюлю, подлить несколько ложек воды и при постоянном помешивании варить в течение 3 минут.

Затем добавить пектиновый порошок, смешанный с пятикратным количеством сахарной пудры и варить дальше. Через 5–10 минут всыпать по частям оставшийся сахар и оставшиеся персики так, чтобы не прерывать кипения.

После растворения сахара добавить лимонную кислоту, растворенную в ложке воды и интенсивно варить, чтобы джем начал желировать.

Кипящим джемом заполнить стерилизованные банки, быстро закрыть подготовленными крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Джем персиковый с орехами

Ингредиенты

- *2,5 кг персиков*
- *1 кг сахара*
- *лимонная кислота*
- *250 г грецких орехов*

Приготовление

Персики протереть влажной салфеткой, нарезать ломтиками и засыпать сахаром. Оставить на 8 часов.

После этого поставить на огонь и варить около 10 минут. Оставить на 4 часа и доварить до желаемой густоты. За несколько минут до окончания варки в джем добавить лимонную кислоту.

Орехи обжарить, измельчить и засыпать в готовый джем.

Горячий джем разложить в подготовленные банки и

пастеризовать при температуре 95 °С около 20 минут.

Желе из персиков

Ингредиенты

- *2,5 кг персиков*
- *300 мл воды*
- *500 г сахара*
- *1 ч. ложка винной кислоты*
- *пектин*
- *вода*

Приготовление

Персики вымыть и нарезать дольками, удаляя косточки. Нарезанные персики поместить в алюминиевую посуду, залить водой, варить до размягчения. Полученную массу отфильтровать через несколько слоев марли. Чтобы сок стал совершенно прозрачным, можно дать ему отстояться до следующего дня. Прозрачный сок уварить до половины первоначального объема, добавить сахар и продолжать варку еще 10–15 минут. Раствор пектина влить тонкой струйкой. В конце варки добавить винную кислоту.

Готовое желе разлить в банки в горячем виде и дать ему остыть. Затем банки закрыть крышками (или покрыть пергаментной бумагой и обвязать шпагатом).

Персиковый мармелад

Ингредиенты

- *1 кг персикового пюре*
- *650 г сахара*
- *40 г пектинового порошка*
- *2 г лимонной кислоты*

Приготовление

Персики хорошо промыть, разрезать пополам, удалить косточки, подлить немного воды и разварить. Приготовить пюре и порциями не более 1,5 кг персиковой массы варить мармелад в широкой кастрюле. Через 15 минут варки, когда объем уменьшится на $^1/_3$, добавить $^1/_4$ порции сахара и варить 5 минут. Пектиновый порошок, смешанный с пятикратным количеством сахарной пудры, добавить к мармеладу. После растворения сахара всыпать порциями оставшийся сахар так, чтобы не прерывалось кипение, и варить дальше. В конце варки добавить

лимонную кислоту, растворенную в ложке воды.

Как только мармелад загустеет, заполнить им банки, закрыть крышками, банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Слива

В плодах содержатся сахара (в равных количествах глюкоза и сахароза, меньше фруктозы), органические кислоты (в основном яблочная и лимонная, в небольших количествах – щавелевая, янтарная и хинная), витамины группы В и каротин. В больших пределах в сливе колеблется количество дубильных и красящих веществ. Она полезна не только в свежем, но и в переработанном видах. Для приготовления компотов пригодны сорта с мясистой мякотью и небольшой косточкой. Отбирают плоды одинаковой величины и окраски, одной съемной степени зрелости. Для соков можно использовать плоды различных сортов в потребительской зрелости. Замораживать лучше всего Венгерку в той же степени зрелости. В диетическом питании сливы чаще используют сушеными.

Для консервирования используют как красные, так и желтые сорта мирабели. Рекомендуется отбирать ярко и интенсивно окрашенные плоды с твердой мякотью, полностью созревшие, но не перезрелые, так как последние при стерилизации развариваются.

Салат из слив и дыни

Ингредиенты

- *100 г слив*
- *1 маленькая дыня*
- *2 ст. ложки толченых орехов*
- *2–3 ст. ложки меда*
- *2 ст. ложки кислого сока*
- *$^3/_4$ стакана сладкого сметанного соуса*

Приготовление

Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо. Из слив удалить косточки, разрезать пополам.

Сливы и толченые орехи положить на кусочки дыни. Сбрызнуть салат соком, в который предварительно добавлен мед.

При желании залить салат густым сладким сметанным соусом. Соус можно подать и отдельно.

Салат из слив

Ингредиенты

• *150 г слив*
• *50 г яблок*
• *30 г меда*
• *1 ст. ложка грецких орехов*

Приготовление

Сливы вымыть и удалить косточки. Нарезать на четвертинки, смешать с натертыми на крупной терке яблоками.

Размешать фрукты и разложить на тарелке. Полить медом и посыпать молотыми орехами.

Салат из слив, винограда и яблок

Ингредиенты

• *400 г слив*
• *200 г яблок*
• *50 г очищенных грецких орехов*
• *1 ст. ложка финикового сахара*
• *100 г винограда*

Приготовление

Сливы почистить от косточек и нарезать тонкими ломтиками.

Добавить крупно натертые яблоки, сахар, мелко истолченные орехи и размешать.

Украсить белым виноградом.

Салат из слив и яблока

Ингредиенты

• *300 г слив*
• *1 яблоко*
• *1 ст. ложка виноградного сахара*
• *сметана*

Приготовление

Яблоки и сливы очистить от кожицы и косточек, нарезать брусочками и перемешать.

Выложить фрукты в стеклянную вазу, посыпать сахаром и украсить сливами. Залить салат сметаной.

Суп сладкий литовский

Ингредиенты

• *60 г слив*

• *25 г сахара*
• *лимонная кислота*
• *корица на кончике ножа*
• *1 стакан воды*

***Для клецек*:**

• *1 ст. ложка пшеничной муки*
• *сахар*
• *соль*
• *1 яйцо*
• *2 ч. ложки сметаны*

Приготовление

В кипящую воду кладут сахар, промытый чернослив и проваривают. За 10 минут до готовности вводят натертые на терке клецки из крутого теста, а затем корицу и лимонную кислоту. Подают со сметаной.

Суп можно приготовить из свежих яблок или слив. В этом случае лимонную кислоту не закладывают, а норму сахара увеличивают на 5 г.

Мясная запеканка со сливами

Ингредиенты

• *1 кг чернослива*
• *4 стакана воды*
• *4 ст. ложки сливочного масла*
• *2 головки репчатого лука*
• *1 стакан красного сладкого вина*
• *2 ст. ложки меда*
• *$^1/_4$ ч. ложки молотой корицы*
• *500 г мелко нарубленное мяса*
• *3 яйца*
• *соль*
• *черный молотый перец*
• *маргарин*

***Для украшения*:**

• *сушеные сливы (запаренные, без косточек).*

Приготовление

Нагреть духовку до средней температуры. Обварить чернослив крутым кипятком и оставить на 15 минут.

Распустить в средней величины кастрюле маргарин и пожарить в нем мелко нарезанный лук до золотистого цвета.

Отцедить сливы, вынуть косточки, мелко нарезать и добавить

в кастрюлю с жареным луком. Продолжать жарить все вместе еще 5 минут.

Добавить вино, мед, корицу, перемешать и варить на среднем огне минут 15. Снять с огня и охладить.

Положить в большую миску молотое мясо, полученную смесь из слив, яйца и тщательно перемешать. Заправить солью и перцем.

Смазать и посыпать мукой противень и выложить полученную смесь. Запекать 40 минут или до готовности, запеканка должна слегка осесть. Охладить перед подачей минут 10.

Фасоль со сливами

Ингредиенты

- *100 г фасоли*
- *100 г слив*
- *5 г сахара*
- *25 г репчатого лука*
- *30 г пшеничного хлеба*
- *20 г сливочного масла*
- *соль*

Приготовление

Белую или красную фасоль сварить до готовности и слить отвар. Свежие сливы положить в посуду, залить небольшим количеством отвара фасоли, закрыть посуду крышкой и сварить. Готовые сливы протереть через сито, добавить мелко рубленный репчатый лук, прокипяченный со сливочным маслом, немного сахара и соли.

Пюре из слив и вареную фасоль соединить и прокипятить в течение 8–10 минут.

На горячую фасоль, уложенную в глубокую тарелку малого размера, положить гренки из пшеничного хлебав форме кубиков размером 8–10 мм, поджаренные на масле.

Вместо гренков на фасоль можно положить также пшеничные или кукурузные хлопья.

Штрудель со сливами

Ингредиенты

- *1 кг слив*
- *250 г пшеничной муки*
- *70 г сливочного масла*
- *20 мл растительного масла*

• *50 г сахара*
• *50 г панировочных сухарей*
• *1 яйцо*
• *ванилин*
• *корица*
• *25 г сахарной пудры*
• *соль*

Приготовление

Из муки, сливочного масла, соли и воды замесить тесто и, накрыв салфеткой, оставить на 30 минут.

Тесто тонко раскатать, оставить немного, чтобы подсохло, побрызгать растительным маслом.

На середину раскатанного теста выложить ровным слоем начинку, приготовленную заранее из слив без косточек, смешанных с сахаром, сухарями, ванилином, корицей и одним яйцом; подвернув края теста внутрь, свернуть его рулетом. Положить штрудель на смазанный противень, смазать растительным маслом и выпекать на умеренном огне.

Остывший штрудель нарезать порционными кусками и посыпать сахарной пудрой.

Кнедлики со сливами

Ингредиенты

• *600 г муки*
• *1,2 кг картофеля*
• *900 г слив*
• *100 г сахара*
• *3 яйца*
• *соль*

Приготовление

Отваренный картофель пропустить через мясорубку, добавить яйца, муку и замешать тесто. Раскатать его. Нарезать в форме прямоугольников.

На средину каждого положить сливу без косточки, сахар, защипать края. Варить как вареники.

Пирог с бананами и сливами

Ингредиенты

• *100 г сливочного масла*
• *$^1/_2$ стакана сахара*

- *1/4 ч. ложки ванилина*
- *1 щепотка молотой корицы*
- *1/4 ч. ложки молотой гвоздики*
- *2 яйца*
- *2–3 ст. ложки крахмала*
- *1 стакан пшеничной муки*
- *1 пакетик пекарского порошка*
- *50 г консервированных слив*
- *200 г бананов*
- *1 ч. ложка лимонного сока*
- *1 ч. ложка рома*

Приготовление

В глубокой посуде миксером растереть в пену сливочное масло сахаром, ванилином, корицей и молотой гвоздикой. Продолжая взбивать, добавить яйца. В массу просеять крахмал, муку, пекарский порошок и тщательно перемещать.

Форму смазать маслом и заполнить тестом. Сливы обсушить и очень мелко порезать. Бананы нарезать кубиками и смешать с лимонным соком и ромом. Фрукты перемешать и выложить на тесто. Выпекать пирог в течение 30–35 минут при мощности ниже средней. Готовый пирог на 2–3 минуты оставить в форме, затем выложить и поставить охлаждаться. При желании пирог можно посыпать сахарной пудрой.

Физ «Черные глаза»

Ингредиенты

- *80 мл черносмородинового сока*
- *20 мл сливового сиропа*
- *1 белок*
- *лед*
- *60 мл газированной воды*
- *20 г небольших консервированных*
- *слив*

Приготовление

Отделить от яйца белок и взбить до получения пенной массы. Вылить взбитый белок в шейкер, добавить остальные компоненты и тщательно перемешать.

Полученную смесь перелить в стакан и долить газированной водой.

Украсить консервированными ягодами.

Компот из слив с вином

Ингредиенты

- *500 г сливы*
- *1 стакан воды*
- *100 г сахара*
- *1 стакан красного сухого вина*
- *корица*

Приготовление

Сливы промыть, удалить косточки. Воду вскипятить, добавив сахар и корицу, после чего всыпать сливы.

Закрыть кастрюлю с сливами крышкой и варить на слабом огне до тех пор, пока они не начнут лопаться.

Затем снять с огня и влить красное вино.

Сок сливовый натуральный

Приготовление

Рассортированные плоды сливы поздних сортов промыть, дать стечь воде, разрезать на половинки, удалить косточки, сложить в эмалированную кастрюлю и залить водой из расчета 1,5 л на 10 кг плодов.

Нагреть до 75 ˚С и выдержать при этой температуре в течение 25 минут. Затем немедленно приступить к прессованию.

Полученный сок профильтровать, а мезгу извлечь из пресса, выложить в эмалированную кастрюлю, залить кипяченой водой из расчета 0,5–0,7 л на 10 кг мезги, выдержать в холоде 5–6 часов и вновь подвергнуть прессованию. Вторичный сок добавить к первичному, либо использовать его для приготовления сахарного сиропа.

Отфильтрованный сок слить в эмалированную кастрюлю, нагреть до 85 ˚С, выдержать при этой температуре 10 минут.

Разлить в горячем виде в банки (или бутылки), прогретые на пароводяной бане, накрыть прокипяченными крышками, поставить в кастрюлю с подогретой до 60 ˚С водой и пастеризовать банки при температуре 85 ˚С:

– емкостью 0,5 л -20 минут,

– емкостью 1 л – 25 минут,

– емкостью 3 л – 30 минут.

После пастеризации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Компот из синих слив

Приготовление

Для приготовления компота рекомендуется брать полностью созревшие, но не перезрелые плоды с твердой и мясистой мякотью.

Перебранные и отсортированные сливы тщательно вымыть холодной водой, аккуратно разрезать на половинки (вдоль или поперек плода) и удалить косточки.

Подготовленные таким образом половинки плотно уложить в банки.

Уложенные в банки сливы залить горячим сахарным сиропом (85–90 ˚С). Уровень сиропа должен быть на 1–2 см ниже верхнего края банки.

Для заливки полностью созревших синих слив приготовить сироп крепостью 30 %. Для этой цели на 1 л воды добавить 430 г сахара.

Полученным количеством сиропа (1260 мл) можно залить 4 банки. Компот из синих слив стерилизуют в продолжение 20 минут с момента закипания воды в посуде.

После стерилизации банки охладить холодной водой.

Сливы натуральные цельные

Приготовление

Не вполне спелые, плотные славы очистить от плодоножки, удалить поврежденные, червивые и перезрелые.

Отобранное сырье тщательно вымыть в холодной воде, поместить в дуршлаг и бланшировать путем погружения на 2–4 секунды в кастрюлю с кипящей водой, после чего сливы немедленно переложить в холодную воду на 1–2 минуты.

Бланшировка и быстрое охлаждение способствуют образованию сетки на кожице плодов. Такая сетка предупреждает появление трещин на сливах при стерилизации.

Пробланшированное сырье уложить в подготовленные банки, залить кипящей водой, накрыть крышками и затем стерилизовать:

– емкостью 0,5 л – 7–9 минут,

– емкостью 1 л – 9-10 минут,

– емкостью 3 л – 20 минут.

После стерилизации банки укупорить и охладить.

Слива натуральная стерилизованная

Приготовление

Спелые сладкие плоды вымыть и опустить на 2–3 минуты в кипящую воду. Вынуть и сразу же плотно уложить в банки.

Простерилизовать (1– и 2-литровые банки – 30 мин).

Сливы в собственном соку

Приготовление

Зрелые сладкие плоды разрезать на половинки и удалить косточки.

Сливы положить в кастрюлю, добавить $^1/_2$ стакана воды и подогревать на слабом огне, пока они не пустят сок.

Затем разложить плоды в банки, залить соком и пастеризовать при 85 °С:

– емкостью 0,5 л —15 минут,

– емкостью 1 л – 20 минут.

Сливы натуральные половинками

Приготовление

Зрелые сладкие плоды с отделяющейся косточкой очистить от плодоножек и удалить поврежденные и перезрелые плоды.

Отсортированное сырье вымыть, дать стечь воде, ножом из нержавеющей стали разрезать по бороздке и удалить косточки.

Затем половинки слив плотно уложить в подготовленные банки, залить горячей водой, накрыть крышками и стерилизовать:

– емкостью 0,5 л – 9-10 минут,

– емкостью 1 л —10–12 минут,

– емкостью 3 л – 25 минут.

После стерилизации банки немедленно укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Сливы в соке свеклы

Ингредиенты

- *700 г слив*
- *500 мл свекольного сока*
- *1 г аскорбиновой кислоты*

Приготовление

Плоды разрезать на две половинки поперек и освободить от косточек.

Удаленные косточки залить холодной водой, нагреть до кипения и кипятить 20 минут.

Затем отвар процедить, добавить аскорбиновую кислоту и свекольный сок. Смесь довести до кипения, опустить в нее подготовленные сливы и прокипятить 5 минут.

Кипящую смесь разлить в простерилизованные банки, укупорить их, перевернуть вверх дном и охладить.

Хранить консервы можно при комнатной температуре.

Компот из слив с медом

Ингредиенты

- *3 кг слив*
- *1,5 л воды*
- *1 кг меда*

Приготовление

Крепкие спелые сливы промыть, освободить от плодоножек и положить в кастрюлю. Прокипятить воду с медом. Сливы залить кипящим сиропом и оставить на 1 сутки. Затем сироп слить, еще раз прокипятить и залить, горячим, в подготовленные банки, заполненные сливами. Банки поставить в кастрюлю с горячей водой. Стерилизовать 5 минут, считая с момента закипания воды, после чего укупорить, перевернуть банки вверх дном и дать остыть.

Варенье из синих слив

Ингредиенты

- *700 г слив*
- *1 кг сахара*
- *500 мл воды*
- *1 ч. ложка винной кислоты*
- *4–5 листиков пеларгонии*

Приготовление

Сливы вымыть, а затем удалить косточки заостренной деревянной палочкой, стараясь не повредить мякоть. Варенье высокого качества получается из очищенных от кожицы слив.

Чтобы легче отделить ее, сливы сначала погрузить на 3–4 минуты в кипяток, а затем в холодную воду. При этом кожица растрескивается и легко снимается острым ножом.

Очищенные от кожицы сливы сразу же погрузить в холодную воду или в 0,5 %-ный раствор винной кислоты, чтобы они не потемнели. Дать воде стечь и поместить сливы в предварительно приготовленный сахарный сироп, полученный из сахара и воды.

Варенье готовить на сильном огне. Во время варки образующуюся пену удалить шумовкой. За 3–4 минуты до снятия варенья с огня, добавить в него винную кислоту, растворенную в

теплой воде.

Чтобы придать варенью приятный аромат, в него можно добавить пеларгонию, перевязанную ниткой. Иногда для придания аромата используют эссенции, например, ванильную. Их добавляют в варенье после того как оно снято с огня.

Варенье приобретает оригинальный вкус, если в каждую сливу перед началом варки вложить по четвертинке ядра ореха или миндаль.

Кроме описанного способа, варенье из синих слив можно приготовить, засыпав 800 г очищенных от кожицы слив 1 кг сахара и залив их 200 мл воды. Готовят варенье так же, как и при использовании готового сиропа.

Джем из слив

Ингредиенты

- *1,3 кг очищенных от косточек слив*
- *1 кг сахара*
- *250 г сахара*
- *200 мл воды*
- *1–2 ч. ложки винной кислоты*

Приготовление

Сливы предварительно вымыть, разрезать вдоль на половинки и вынуть косточки.

Джем высокого качества получается из слив, очищенных от кожицы. Для удаления кожицы плоды погрузить на 2–3 минуты в кипящую воду и сразу затем обдать холодной водой. После полной обработки кожица лопается и затем легко снимается острым ножом.

Джем из слив с кожицей приготовляют следующим способом. Сливы засыпать сахаром. Всю порцию слив поместить в посуду, предназначенную для варки, добавляя одновременно 250 г сахара и 200 мл воды.

Варка слив продолжается 30–35 минут (до размягчения кожицы). Затем положить оставшийся сахар и все количество предварительно растворенного пектина (5–6 г) и продолжать варить джем до необходимой густоты. За несколько минут до снятия джема с огня в него добавить винную кислоту. Готовность джема определяют одним из способов, описанных в общей части раздела.

Готовый джем слегка охладить и затем расфасовать в банки.

Черешня

Плоды черешни созревают раньше других культур, а потому употребляются в основном в свежем виде. Вместе с тем, черешня – прекрасное сырье для консервирования. Из ягод крупноплодных сортов получают ценные сухофрукты. Плоды черешни полезны всем.

В них содержится много сахаров, небольшое количество витаминов А, С и группы В, минеральные вещества.

Благодаря значительному содержанию железа и других микроэлементов плоды черешни применяются при малокровии.

Салат из черешни с яблоками

Ингредиенты

- *500 г черешни*
- *4 кисло-сладких яблока*
- *200 г сметаны*
- *1 ч. ложка ванили*

Приготовление

Из черешни удалить косточки. Яблоки почистить и нарезать тонкой соломкой.

Все перемешать.

Сметану, хорошо охладив, взбить в густую пену. Перемешать с ванилином, соединить с фруктами.

Выложить в салатник горкой и подать к столу.

Суп из черешни с медом

Ингредиенты

- *200 г черешни*
- *250 мл молока*
- *20 г меда*
- *1 ст. ложка тертой лимонной цедры*

Приготовление

Черешню вымыть, выложить на дуршлаг и дать стечь воде. Удалить косточки.

Залить молоком, полить медом и посыпать лимонной цедрой и подать к столу.

Пряный суп из черешни

Ингредиенты

- *1,5 кг черешни*
- *800 г сахара*
- *2 ст. ложки вишневой водки или другой 40 %-ного алкоголя*
- *анис*
- *корица*
- *кардамон*
- *черный молотый перец*

Приготовление

Довести до кипения 1,5 л воды с сахаром, пряностями и водкой. Снять кастрюлю с огня, вынуть пряности, положить черешню, закрыть крышкой и оставить на 15 минут настаиваться.

Затем перелить суп в супницу, остудить и поставить в холодильник.

Плов с курицей и черешней по-иранski

Ингредиенты

- *500 г длиннозернового риса*
- *1 цыпленок (среднего размера)*
- *1 кг черешни*
- *1 кг сахара*
- *2 головки репчатого лука*
- *$^1/_2$ ч. ложки шафрана*
- *масло*
- *соль*
- *черный молотый перец*

Приготовление

Вымыть черешню, удалить косточки, добавить сахар. Если вишни сладкие, может использовать меньшее количество сахара.

Поставить кастрюлю с вишнями на огонь, дать образовавшемуся сиропу закипеть, после чего уменьшите огонь и томить 15–20 минут. Снять кастрюлю с огня и дать вишням полностью остыть. Лишний сироп удалить.

Лук очистить, порезать кольцами. Вымыть цыпленка, уложить его в кастрюлю с толстым дном, добавить лук, соль, черный перец, влить стакан горячей воды и тушить на среднем огне в течение 20–25 минут. Готового цыпленка вынуть из бульона, удалить кости. Бульон, образовавшийся при варке цыпленка, профильтровать и вылить в отдельную посуду.

Рис промыть и сварить в подсоленной воде до мягкости. В казан влить $^1/_2$ стакана горячей воды, затем всыпать половину нормы подготовленного полуготового риса, вишню и все хорошо перемешать. Затем положить еще часть риса, сверху разложить кусочки куриного мяса и укрыть остающимся рисом, придав последнему слою риса форму горки.

Смешать 2–3 ст. ложки риса с вишневым сиропом и куриным бульоном, полить этой заправкой плов, после чего накрыть крышкой и поставить готовиться в предварительно нагретую духовку (небольшой жар!) приблизительно на 1 час.

Когда блюдо будет готово, взять немного риса и смешать его с растворенным в горячей воде шафраном.

Окрашенный шафраном рис посыпать на разложенный по тарелкам готовый плов.

Вареники с черешней

Ингредиенты

• 2 стакана пшеничной муки
• 1 яйцо
• $^3/_4$ стакана вода
• щепотка соли
• 1–2 ст. ложки сливочного масла

***Для начинки*:**

• 800 г черешни
• $^1/_3$ стакана сахара
• 3 ст. ложки картофельной муки
• 200 г сметаны

***Для сока*:**

• 200 г черешни
• 1 стакана сахара
• 1 стакана воды

Приготовление

Черешню очистить от косточек, пересыпать сахаром, картофельной мукой и положить в дуршлаг, чтобы стекал сок. Замесить тесто из воды, яйца, муки, масла и соли. Накрыть горячей кастрюлей и дать ему постоять примерно 10 минут, затем разрезать на 3 части, раскатать каждую в колбаску толщиной в палец, нарезать на кусочки такой же толщины и из каждого кусочка сформовать на доске, посыпанной мукой, тонкие (около 2–2,5 мм) лепешки. Положить на каждую лепешеку по 3–4 ягоды, сформовать вареники. Сварить вареники в подсоленной воде. Процедить, выложить на блюдо и залить черешневым соком.

Подавать холодными со сметаной.

Для приготовления сока очищенную черешню истолочь в ступке, перемешать с водой и хорошо отжать через полотняный мешочек.

В отжатый сок добавить сахар и прокипятить смесь.

Творожный пирог с черешней

Ингредиенты

• *200 г муки*
• *150 г творога*
• *2 ст. ложки сахара*
• *2 1/2 ч. ложки разрыхлителя*
• *2 яйца*
• *3 ст. ложки молока*

***Для начинки*:**

• *350 г черешни*
• *200 г творога*
• *3 яйца*
• *2 ст. ложки сметаны*
• *1 ст. ложка манки*
• *сахар*

***Для украшения*:**

• *сахарная пудра*

Приготовление

Для теста смешать муку с разрыхлителем и солью. В творог добавить, молоко, яйца и сахар, перемешать. В миске комбайна соединить муку с творогом, вымешивать до получения мягкого теста. Раскатать тесто в круглый пласт толщиной около 5 мм между 2-мя слоями пленки.

Форму для выпечки смазать маслом и уложить в нее тесто, сделать бортики высотой 4 см. В нагретой до 180 ˚С духовке печь около 10 минут. После выложить черешню (без косточек) в форму.

Все ингредиенты для начинки смешать и вылить поверх ягод. Запекать около 40 минут при 180 ˚С. Готовый пирог остудить и посыпать сахарной пудрой.

Бабка бисквитная с черешней

Ингредиенты

• *100 г пшеничной муки*
• *5 яиц*

• *100 г сахара*
• *500 г черешни*

Приготовление

Из белков и сахара взбить крутую пену, ввести желтки, вымешать, добавить муку, непрерывно вымешивая. В конце положить вишни или черешни без косточек, эту массу вылить в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму. Выпекать в горячей духовке (190–220 ˚С) в течение 30 минут.

Творожный мусс с черешней

Ингредиенты

• *150 г черешни (без косточек)*
• *200 г 18 %-ного творога*
• *12 г быстрорастворимого порошка желатина*
• *3–4 ст. ложки 30 %-ных сливок*
• *ванильный сахар*
• *сахарная пудра*
• *лимонная мята для украшения*

Приготовление

На 10–15 минут замочить желатин в 6 ст. ложках холодной воды. Вода должна покрывать кристаллы желатина. После того, как желатин набухнет и впитает всю воду, подержать его на водяной бане до полного растворения кристаллов. Убрать в сторону и дать немного остыть. Творог взбить миксером до образования воздушной однородной массы. Сливки также взбить с сахарной пудрой и ванильным сахаром. Примешать, двигая ложку сверху вниз, сливки к творогу.

Добавить распушенный желатин в творог, перемешать.

С черешни слить лишний сок, если она водянистая, припудрить ее сахарной пудрой и добавить в творог. Перемешать.

Разложить мусс в формочки и убрать в холодильник минимум на 30 минут. После того как мусс застынет, опустить формочки в горячую воду на несколько секунд и переложить готовые башенки из мусса на порционные тарелки. Украсить мусс сахарной пудрой и листочками свежей мяты.

Кисель из черешни

Ингредиенты

• *800 г черешни*
• *150 г сахара*

• *40 г крахмала*
• *800 мл воды*

Приготовление

Черешню очистить от плодоножек и косточек и размять (можно использовать, мясорубку или крупное сито). Полученную таким образом массу завернуть в марлю и отжать сок. Сок перелить в емкость и поставить в холодильник. Мезгу залить водой и поставить вариться на огонь. Когда масса закипит, процедить ее.

К полученному и процеженному отвару добавить сахар и снова дать вскипеть.

Крахмал развести небольшим количеством холодной воды или черешневого отвара и влить в горячую смесь, непрерывно мешая. Дальше варить до получения желаемой густоты, а затем снять с огня. Добавить в кисель черешневый сок и размешать.

Разлить в формочки или креманки, смоченные холодной водой. После остывания кисель выложить на десертные тарелки и украсить свежими вишнями или цукатами.

Крюшон лимонный с черешней

Ингредиенты

• *1 лимон*
• *60 г сахара*
• *10 г водки*
• *10 г белого сухого вина*
• *200 г консервированной черешни*
• *75 г шампанского*

Приготовление

С лимона снять теркой цедру. Очистив от белой кожицы, лимон нарезать тонкими кружочками, удалив зернышки, кружочки разрезать на мелкие дольки. Засыпать их сахаром, залить водкой и выдержать сутки в холодильнике. За час до подачи к столу влить вино и всыпать цедру. Размешать и положить черешни с соком.

Непосредственно перед подачей влить шампанское.

Готовый крюшон разлить в бокалы, положив на дно кусочки льда.

Сок черешни натуральный

Приготовление

Хорошо созревшие здоровые ягоды тщательно вымыть, удалить косточки и измельчить.

Из дробленых ягод извлечь сок, профильтровать его, перелить в эмалированную посуду и подогреть до 70 ˚С.

Добавить, по вкусу, лимонную кислоту. Горячий сок разлить в банки (или бутылки) и пастеризовать при 80–82 ˚С:

– емкостью 0,5 л -15 минут,

– емкостью 1 л – 20 минут,

– емкостью 3 л – 30 минут.

Сироп из черешни

Ингредиенты

• *350 мл сока черешни*

• *650 г сахара*

• *5–6 г винной или лимонной кислоты*

Приготовление

Сироп готовят только из ярко окрашенных сортов черешни. Отобрать здоровые, вполне созревшие (допускаются также перезрелые) плоды, удалить плодоножки, вымыть плоды проточной водой и раздавить пестиком.

Полученный сок процедить через цедилку и марлю. Добавить сахар и винную (или лимонную) кислоту.

Стерилизованная черешня

Ингредиенты

• *темная или светлая черешня*

• *сахар*

Приготовление

Черешню промыть и удалить косточки. Разложить по банкам, пересыпать сахаром (2 ст. ложки на банку 800 мл) и залить кипяченой водой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л – 30 минут,

– банки емкостью 1 л – 35 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Черешня в собственном соку

Ингредиенты

• *1 кг черешни*
• *3 г лимонной кислоты*

Приготовление

Хорошо вызревшие ягоды вымыть, удалить косточки. Подготовленную черешню плотно уложить в банки и добавить лимонную кислоту.

Стерилизовать в кипящей воде (1-литровые банки – 18–20 минут).

Компот из черешни

Приготовление

Ягоды освободить от плодоножек и одновременно рассортировать по размерам и степени зрелости, удаляя при этом потрескавшиеся, помятые и недозрелые.

Перебранные плоды промыть сильной водной струей, уложить в банки и залить сахарным сиропом, нагретым до температуры 80–85 °С.

Не рекомендуется укладывать в одну банку черешни различных сортов, так как плоды каждого вида отличаются специфичными вкусовыми качествами.

Для заливки ягод приготовить сироп крепостью 40 %. На 1 л воды добавить 670 г сахара, получая при этом 1400 мл сиропа. Это количество сиропа достаточно для заливки 5 банок, наполненных черешнями.

Банки стерилизовать в продолжение 20 минут с момента закипания воды. Готовый компот сразу охладить водой.

Варенье из черешни

Ингредиенты

• *1 кг черешни*
• *1 кг сахара*
• *200 мл воды*
• *1 ч. ложка винной кислоты*

Приготовление

Черешни освободить от плодоножек, вымыть под сильной струей воды и аккуратно удалить косточки, стараясь не повредить мякоть.

Очищенную черешню поместить в предназначенную для варки посуду, засыпать сахаром и выдержать 1–2 часа. По

истечении определенного времени ягоды залить водой и варить сначала на слабом, а затем – на более сильном огне. Образующуюся пену непрерывно снимать шумовкой.

По мере сгущения сиропа периодически брать пробу для определения готовности варенья.

За 4–5 минут до конца варки добавить винную кислоту.

Готовое варенье снять с огня, удалить пену и выдержать 7–8 часов.

В течение этого времени варенье полностью остывает, и плоды хорошо пропитываются сахарным сиропом.

Остывшее варенье разлить в чистые и сухие банки, закрыть крышками (или покрыть пергаментной бумагой) и обвязать шпагатом.

В конце варки к варенью для аромата, одновременно с кислотой, можно добавить немного ванилина (или лимонного сока).

Повидло из черешни

Ингредиенты

- *2 кг черешни*
- *1 кг сахара*
- *винная кислота*

Приготовление

Черешню перебрать, вымыть большим количеством воды, удалить косточки. Подготовленные плоды поместить в посуду, предназначенную для варки, (или целиком, или предварительно пропущенными через мясорубку), добавив немного воды и сахар.

Смесь уварить в начале на умеренном, а затем – на сильном огне, постоянно помешивая, до тех пор пока лопатка не начнет оставлять след на дне посуды.

В конце варки на 1 кг повидла добавить 1 г винной кислоты. Готовое повидло снять с огня и и разложить по сухим банкам.

Для получения повидла из черешни высокого качества используют следующий способ. Очищенные от косточек плоды варить с небольшим количеством воды до полного размягчения, подавить их, а полученную массу протереть через сито (для удаления кожицы). Протертое пюре смешать с сахаром (на 1 кг пюре – 550 г сахара) и варить, как описано выше.

Повидло, приготовленное таким способом, имеет слегка желированную консистенцию и отличается приятным цветом и тонким ароматом.

Готовое повидло расфасовать и хранить так же, как и другие

виды этого продукта.

Джем из черешни с крыжовником

Ингредиенты

- *750 г черешни без косточек*
- *250 г пюре крыжовника*
- *700 г сахара*

Приготовление

Крыжовник хорошо промыть, подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения. Приготовить пюре.

Черешню промыть, переложить в кастрюлю, добавить несколько ложек воды и варить 5 минут. Затем всыпать $^1/_4$ части сахара, положить крыжовниковое пюре и варить дальше, чтобы черешня размягчилась.

К мягкой черешне всыпать несколькими порциями оставшийся сахар так, чтобы кипение не прерывалось, и варить при интенсивном кипении, чтобы джем начал желировать.

Образующуюся при кипении пену собрать шумовкой в конце варки.

Кипящим джемом заполнить банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Мармелад из черешни

Ингредиенты

- *1 кг пюре черешни*
- *600 г сахара*
- *40 г пектинового порошка*
- *3 г лимонной кислоты*

Приготовление

У черешни удалить косточки, переложить в кастрюлю, подлить несколько ложек воды и под крышкой отварить до размягчения.

Затем приготовить пюре и отварить в широкой кастрюле 15–20 минут. Когда объем уменьшится примерно на $^1/_3$, добавить $^1/_4$ сахара и варить 5 минут. Добавить пектиновый порошок, смешанный с сахарной пудрой (200 г пудры на 40 г порошка), добавить к мармеладу. После растворения сахара всыпать небольшими порциями оставшийся сахар так, чтобы не прерывать кипение, и варить дальше.

В конце варки добавить лимонную кислоту, растворенную в

ложке воды. Образующуюся при кипении пену собрать шумовкой в самом конце варки.

Когда мармелад загустеет и начнет желировать, перелить его в банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Мармелад из черешни со смородиной

Ингредиенты

- *1 кг фруктового пюре*
- *600–700 г сахара*

Приготовление

Черешню перебрать, промыть, удалить косточки и переложить в кастрюлю. Подлить несколько ложек воды и под крышкой отварить до размягчения.

Промытую смородину отделить от кистей, подлить немного воды и разварить под крышкой.

Приготовить пюре отварить в широкой кастрюле, чтобы его объем уменьшился на $^1/_3$.

Затем по частям добавить сахар так, чтобы не прерывалось кипение.

Образующуюся при кипении мармелада пену собрать шумовкой в конце варки.

Кипящим мармеладом заполнить стерилизованные банки, закрыть крышками, перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Желе из черешни

Ингредиенты

- *2 кг черешни*
- *300 мл воды*
- *600 г сахара*
- *1 ч. ложка винной кислоты*
- *5–6 г пектина*

Приготовление

Зрелые плоды, вымыть, удалить плодоножки и раздавить, затем залить водой и варить 6–7 минут до размягчения. Полученный сок процедить через несколько слоев марли, не прижимая плоды. На 1 л сока добавить 600 г сахара и смесь уварить до необходимой густоты.

Пектиновый раствор влить тонкой струйкой, чтобы не

прерывать процесс кипения. В самом конце варки добавить винную кислоту.

Готовое желе разлить в банки в горячем виде. Банки закрыть, когда желе полностью остынет.

Пастила из черешни

Ингредиенты

• *1 кг пюре черешни*
• *500 г сахара*

Приготовление

Черешню промыть, положить в кастрюлю, подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения.

Приготовить пюре, довести до кипения и при постоянном помешивании отварить, до уменьшения объема на $^1/_3$.

К загустевшему пюре по частям добавить сахар и варить дальше, чтобы пастила достаточно сгустилась и не растекалась.

Густую пасту вылить в металлические формы, смазанные маслом или на противень или на пергаментную бумагу (положенную на лист), которые также протереть маслом. Поверхность быстро разгладить длинным ножом и сушить в слабо разогретой духовке.

Яблоко

Яблоки – наиболее доступный и богатый источник пектиновых веществ, с чем, прежде всего, связывают лечебные свойства фруктов, так как они обладать свойством связывать и обезвреживать соединения тяжелых металлов, попадающих в организм человека. В яблоках содержатся также сахара, органические кислоты, дубильные вещества. Благоприятное сочетание в яблоках калия и дубильных веществ, сдерживает выпадение в осадок солей мочевой кислоты, которые являются причиной подагры и мочекаменной болезни. Витамина С в яблоках сравнительно немного. Тем не менее, яблоки можно назвать богатым источником этого витамина.

Салат-коктейль из яблок с кефиром

Ингредиенты

- *350 г яблок*
- *50 г тертого хрена*
- *сок 1 апельсина*
- *1 ч. ложка сахара*
- *200 мл кефир*

Приготовление

Очищенные яблоки без сердцевины натереть на терке, смешать с тертым хреном, соком апельсина.

Посолить салат, добавить сахарный песок, кефир и охладить.

Салат яблочно-ореховый

Ингредиенты

- *200 г яблок*
- *150 г грецких орехов*
- *100 г корня сельдерея*
- *80 г майонеза*
- *40 г зеленого салата*
- *черный молотый перец*
- *соль*

Приготовление

Яблоки помыть, очистить от кожицы и семян и нарезать небольшими кубиками. Нарезать сельдерей. Грецкие орехи

почистить, ошпарить кипятком и мелко изрубить. Подготовленные продукты смешать, по вкусу добавить соль, перец и заправить майонезом.

Готовый салат украсить салатными листьями.

Язык с яблоками по-крымски

Ингредиенты

• 450 г говяжьего языка
• 2 ст. ложки сливочного масла
• 500 г яблок
• 2 ч. ложки сахара
• 1 1/2 стакана бульона, полученного при отваривании языка

***Для лапши*:**

• 1 1/2 стакана пшеничной муки
• 1 яйцо
• 1/3 стакана воды
• соль

***Для лепешки*:**

• 1 стакан муки
• 1 ч. ложки сахара
• дрожжи
• 1/4 стакана воды

Приготовление

Язык отварить до полуготовности, очистить от кожи и нарезать лапшой. Яблоки очистить от семян и нарезать дольками, обсыпать сахаром и уложить в горшочек.

На них положить язык и подсушенную домашнюю лапшу. Влив кипящий подсоленный бульон, горшочек закрыть лепешкой из теста и поставить на 20 минут в духовку.

Крамбль из курицы с яблоками

Ингредиенты

• 1 куриная грудка
• 5 зеленых яблок

***Для соуса*:**

• 1 ст. ложка меда
• 1 ст. ложка оливкового масла
• 1/2 ст. ложки винного уксуса
• 2 ст. ложки соевого соуса
• 1 ч. ложка тертого имбиря
• 100 мл белого сухого вина

• *душистый молотый перец*
• *соль*

Для посыпки (крамбля):

• *70 г сливочного масла*
• *70 г муки*
• *панировочные сухари*
• *соль*
• *растительное масло для жарки*

Приготовление

Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать на восьмушки. Куриную грудку нарезать кусочками среднего размера – не очень большими, и не очень маленькими. От этого зависит, получится ли мясо сочным или суховатым.

Разогреть в сковороде растительное масло, переложить мясо и быстро обжарить до образования корочки. Добавить к мясу яблоки, перемешать.

Для соуса в небольшой миске соединить мед с маслом, добавить соевый соус и уксус. Хорошо перемешать, добавить тертый имбирь, перец, влить вино. Приправить солью по вкусу. Перелить соус в сковороду к яблокам с мясом, встряхнуть и подержать под крышкой на маленьком огне несколько минут.

Для посыпки руками перетереть кусочки сливочного масла с мукой, добавить панировочные сухари и соль по вкусу.

Переложить мясо с яблоками в жаропрочную форму, сверху посыпать крамблем и отправить все в духовку примерно на 15–20 минут.

Суп-пюре по-индийски

Ингредиенты

• *1 стакан белого соуса*
• *соль*
• *карри*
• *2 яблока*
• *1 ч. ложка риса*
• *1 ч. ложка сливок*
• *1 ч. ложка сливочного масла*
• *1 головка репчатого лука*

Приготовление

Репчатый лук мелко нарезать и бланшировать. У яблок удалить сердцевину, запечь в духовке и протереть в пюре. Белый соус соединить с луком, протертыми яблоками, добавить карри,

посолить, проварить и процедить.

Перед подачей суп заправить кипяченными сливками и сливочным маслом. Рис отварить отдельно и положить в суп.

Свиная вырезка с яблоками

Ингредиенты

- *500 г вырезки свинины*
- *2 яблока*
- *1 головка репчатого лука*
- *2 ст. ложки оливкового масла*
- *1 стакан куриного или овощного бульона*
- *2 лавровых листа*
- *1 ст. ложка зерен горчицы*
- *1 пучок зелени петушки*
- *соль*

Приготовление

Свинину порезать поперек волокон на кусочки шириной около 2 см. У яблок удалить сердцевину, порезать брусочками. Муку соединить с солью.

Разогреть масло в сковороде и обжарить до образования корочки. Добавить лук и продолжать жарить до золотистого цвета лука.

Муку соединить с солью и посыпать ею мясо. Перемешать и немного обжарить.

Добавить яблоки к мясу, жарить, пока они слегка не карамелизуются. Осторожно влить бульон, положить специи. Дать бульону закипеть, затем уменьшить огонь и, постоянно помешивая, проварить около 10 минут.

Готовое блюдо приправить по вкусу и посыпать рубленной зеленью петрушки.

Яблоки с рисом

Ингредиенты

- *80 г яблок*
- *30 г риса*
- *5 г сливочного масла*
- *10 г сахара*
- *10 г изюма (кишмиш)*
- *10 г цедры лимона*
- *соль*

Приготовление

Перебрать, промыть рис и сварить рассыпчатую кашу. Яблоко нарезать дольками.

Залить яблоки небольшим количеством кипятка, довести до кипения, добавить изюм, масло, сахар, рис, цедру, соль и подержать под закрытой крышкой на слабом огне не более 10 минут.

Гусь, жаренный с яблоками

Ингредиенты

- *1 гусь*
- *4 ст. ложки изюма без косточек*
- *20 яблок средних размеров (лучше антоновки)*
- *1 ст. ложка сахара*
- *зелень петрушки*
- *10 маслин*
- *соль*

Приготовление

Тушку гуся снаружи и изнутри натереть солью. Приготовить смесь для фаршировки гуся: очищенные от кожицы и семечек четвертинки яблок смешать с предварительно замоченным изюмом и сахаром. Полученной смесью нафаршировать гуся и прорезь зашить нитками.

Гуся уложить на противень спинкой вниз, добавить полстакана воды и поставить в духовку. Когда гусь подрумянится, перевернуть его спинкой кверху. Огонь убавить и поливать образующимся на противне жиром через каждые 5–10 минут. Гусь готовится около 3 часов. За полчаса до готовности обложить гуся оставшимися целыми яблоками, полить их жиром и запечь. Из готового гуся удалить нитки и вынуть фарш.

Фарш выложить на блюдо, украсить зеленью, сверху разместить гуся, вокруг уложить печеные яблоки, в серединку которых вставить маслины.

Запеканка из макарон с яблоками

Ингредиенты

- *200 г макарон*
- *1 кг яблок*
- *100 г сахара*
- *2 ст. ложки сливочного масла*
- *$^1/_2$ стакана сметаны*

• *1 ст. ложка панировочных сухарей*
• *ванильный сахар*

Приготовление

Налить в большую кастрюлю воду и 1 ст. ложку растительного масла, довести до кипения. Положить макароны и варить в течение 10 минут. Откинуть макароны на дуршлаг, ополоснуть теплой водой и снова откинуть на дуршлаг.

Яблоки очистить, натереть на крупной терке. Жаростойкое блюдо смазать жиром, посыпать сухарями и тонкими слоями уложить макароны и яблоки. Каждый слой яблок посыпать сахаром, смешанным с ванильным сахаром.

Последним и первым должен быть слой лапши. Запекать в духовке около 40 минут при температуре 190 ˚С.

Творожная запеканка с яблоками

Ингредиенты

• *500 г творога*
• *2 яйца*
• *3 ст. ложки сахара*
• *4 ст. ложки растопленного сливочного масла*
• *2 ст. ложки манной крупы*
• *соль*
• *ванилин*

***Для начинки*:**

• *500 г яблок*
• *панировочные сухари для посыпки*

Приготовление

Творог протереть через сито, чтобы он стал воздушным. Желтки растереть с сахаром и добавить в творог, аккуратно перемешать. Влить растопленное сливочное масло, приправить по вкусу солью и ванилином. Всыпать манную крупу.

Белки взбить в устойчивую пену и аккуратно примешать к творогу.

Яблоки промыть, нарезать тонкими дольками. Форму для запекания смазать маслом и присыпать панировочными сухарями. Выложить половину творога, сверху уложить дольки яблок.

Поверх яблок уложить вторую половину творога. Запекать при 180 ˚С примерно 20 минут.

Готовую запеканку лучше подать горячей, но и холодная она остается вкусной.

Пирог с яблоками и изюмом

Ингредиенты

***Для теста*:**

- *150 г сливочного масла*
- *1 стакан кефира*
- *3 яйца*
- *250 г сахара*
- *300 г пшеничной муки*
- *сода*
- *кардамон*
- *$^1/_2$ лимона*

***Для начинки*:**

- *3 яблока*
- *100 г изюма*

Приготовление

Изюм промыть, залить теплой водой и оставить в сторону, пока будем готовить тесто для пирога.

Для теста тщательно растереть яйца с сахаром. Добавить кефир и соду. Размешать.

Продолжая размешивать ложкой тесто, порционно добавить муку и вымесить негустое тесто.

Вскрыть коробочки кардамона, высыпать семена в ступку и растереть пестиком в порошок. Добавить в тесто. Растопить сливочное масло, влить в тесто и размешать.

Для начинки с яблок срезать кожуру и нарезать дольками, удалив семенную коробочку. Сложить яблочные дольки в миску и полить соком половины лимона.

В тесто переложить яблоки и изюм, размешать и вылить получившуюся массу в смазанную маслом и присыпанную мукой разъемную форму для выпечки.

Печь в разогретой до 190 °С духовке примерно 40 минут. Ориентируйтесь на вашу духовку, а готовность пирога проверяйте деревянной лучиной: если опустив в середину пирога, лучина останется чистой, без прилипших кусочков теста, то пирог готов.

Шарлотка яблочная

Ингредиенты

- *500 г яблок*
- *400 г белого хлеба (батон)*
- *3 яйца*
- *$^1/_2$ стакана молока*

• *3 ст. ложки сахара*
• *1 ст. ложка молотых сухарей*
***Для украшения*:**
• *2 ч. ложки сахарной пудры*

Приготовление

С черствого белого батона срезать корку, а мякоть нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевины, нарезать кубиками. Яйца взбить с сахаром и развести теплым молоком. Залить смесью кубики хлеба и дать постоять 25 минут. Добавить яблоки и тщательно перемешать.

Посуду с бортиками смазать жиром, посыпать толчеными сухарями, выложить в нее ровным слоем подготовленную смесь, разровнять. Накрыть вощеной бумагой и запекать при средней мощности 10 минут. Оставить в форме на 10 минут и украсить сахарной пудрой.

Рогалики в яблочном соке

Ингредиенты

• *1 упаковка слоеного бездрожжевого теста*
• *4 яблока*
• *120 г сливочного масла*
• *3 ст. ложки сахара*
• *яблочный сок*

Приготовление

Тесто раскатать, разрезать на 8 сегментов. Положить дольку яблока. Свернуть рогаликом.

Выложить в форму на некотором расстоянии друг от друга, залить соком до середины примерно.

Масло сливочное растопить, смешать с сахаром, смазать рогалики.

Выпекать в горячей духовке 20–30 минут. Подавать теплыми.

Петербургский яблочный пудинг

Ингредиенты

• *10 яблок*
• *1 $^1/_2$ стакана сметаны*
• *5 яиц*
• *1 ст. ложка муки*
• *2 ст. ложки сахара*
• *$^1/_2$ лимона*

• *1 стакан фруктового варенья*
• *30 г сливочного масла*

Приготовление

Яблоки промыть, удалить из них сердцевину и выложить их в смазанную маслом форму.

Вместо сердцевины залить в яблоки фруктовое варенье.

Желтки отделить от белков и растереть их с сахаром, натертой цедрой лимона, мукой и сметаной. В эту массу добавить взбитые в пену яичные белки. Полученной смесью залить яблоки.

Форму поставить в духовку и запечь пудинг при слабом огне до готовности.

Штрудель яблочный

Ингредиенты

• *1 $^1/_2$ стакана пшеничной муки*
• *3 ст. ложки растительного масла*
• *1 ст. ложка сливочного масла*
• *соль*
• *$^1/_2$ стакана воды*

***Для начинки*:**

• *1,5 кг яблок*
• *$^3/_4$ стакана сахара*
• *100 г изюма (без косточек) измельченные орехи*
• *50 мл рома*
• *3 ст. ложки панировочных сухарей*
• *$^1/_2$ ч. ложки молотой корицы*

Приготовление

Муку просеять, добавить соль, влить теплую воду, растительное масло и все хорошо перемешать. Накрыть емкость с тестом полотенцем и оставить на 30 минут.

Яблоки вымыть, снять кожицу, удалить сердцевину и порезать тонкими дольками. Перемешать дольки с сухарями, сахаром, орехами, корицей и изюмом, предварительно залитым ромом.

Разделить тесто на 4 равные части. Чтобы слой теста был тонким и в процессе готовки не порвался, раскатайте его на кухонном полотенце посыпанном мукой. Слой теста должен быть прозрачным!

Готовые пласты теста смазать растопленным сливочным маслом. Затем равномерно разложить начинку, оставляя края (около 2 см) пустыми. Скатать пласты теста с помощью полотенца

в рулет и смазать его сверху сливочным маслом.

Выпекать в предварительно нагретой духовке до золотистого цвета, периодически смазывая поверхность штруделя сливочным маслом.

Готовый штрудель украсить сахарной пудрой.

Суфле яблочное

Ингредиенты

- *5 яблок*
- *3/4 стакана сахара*
- *12 яиц (белки)*
- *1 ч. ложка сливочного масла*
- *1 ст. ложка сахарной пудры*

Приготовление

Яблоки вымыть, удалить сердцевину, разрезать пополам и запечь до готовности в предварительно разогретой духовке, предварительно подлив на противень немного воды.

Готовые яблоки охладить и протереть через сито. В пюре добавить сахар и, помешивая, варить до загустения. Приготовленную смесь, не охлаждая, влить во взбитые белки, интенсивно помешивая венчиком.

Форму смазать маслом, уложить горкой суфле и выпекать в духовке при температуре 150–200 °С до появления золотистого оттенка.

Готовое суфле посыпать сахарной пудрой и подать к столу с молоком или сливками.

Яблоки, жаренные в тесте

Ингредиенты

- *6–8 яблок*
- *1/2 стакана сахара*
- *1 стакан пшеничной муки*
- *5 яиц*
- *1/2 стакана сахарной пудры*
- *1 стакан молока*
- *1/2 стакана сметаны*
- *1/2 стакана топленого масла*

Приготовление

Промытые яблоки без сердцевины и кожицы нарезать кружками толщиной 0,5 см, посыпать сахаром.

Приготовить тесто консистенции густой сметаны: желтки, сахар, соль, сметану и муку тщательно перемешать, развести молоком. Белки взбить и осторожно ввести в тесто.

Кружки яблок при помощи вилки погрузить в тесто, а затем быстро положить на сковороду, в большое количество разогретого жира, обжарить до образования золотистой корочки.

При подаче яблоки посыпать сахарной пудрой.

Яблоки, запеченные с брусникой

Ингредиенты

- *6–8 яблок*
- *1 стакан брусники*
- *$^1/_2$ стакана сахара*

***Для сиропа*:**

- *1 стакан брусники*
- *$^1/_2$ стакана сахара*
- 2 *стакана воды*

Приготовление

Яблоки промыть, вырезать сердцевину. Бруснику перебрать, промыть, пересыпать сахаром, заполнить ею углубления в яблоках.

Яблоки, заполненные брусникой, положить в сотейник, налить немного воды, запечь в предварительно нагретой духовке до готовности.

На отваре из яблочных сердцевин и размятой брусники сварить сироп и залить им готовые яблоки.

Яблоки натуральные дольками

Приготовление

Плоды отсортировать по степени зрелости, вымыть, дать стечь воде, очистить кожицу ножом из нержавеющей стали, разрезать фрукты на дольки, удалить плодоножку, семенную коробку и поврежденные места.

Нарезанные дольки, во избежание потемнения, хранить в 1 %-ном растворе соли (не более 15 минут).

Затем яблоки бланшировать в горячей воде от 1 до 15 минут при температуре 85–90 °С. Время бланшировки зависит от величины долек и сорта яблок. Пробланшированные яблоки обдать холодной водой и уложить в подготовленные банки.

После заливки горячей водой банки накрыть подготовленными крышками и стерилизовать:

– емкостью 0,5 л – 8–10 минут,
– емкостью 1 л —10–12 минут.

После стерилизации банки сразу же укупорить крышками, проверить герметичность и охладить при комнатной температуре.

Яблоки в смородиновом соке

Ингредиенты

• *1 кг яблок*
• *1 кг черной и красной смородины (или только красной).*

Приготовление

Ягоды снять с кистей, удалить больные и недозрелые, тщательно вымыть и распарить в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды.

Горячую массу протереть через сито и наполнить ею подготовленные банки до половины.

Яблоки разрезать пополам (или на 4 части), очистить, удалить сердцевину, уложить в банки с соком так, чтобы они были полностью погружены в него. Уровень сока должен быть на 1–2 см ниже горлышка.

Пастеризовать банки в кипящей воде:
– емкостью 0,5 л – 25–30 минут,
– емкостью 1 или 2 л – 30–35 минут.

Сок яблочный натуральный

Приготовление

Яблоки тщательно вымыть, вырезать испорченные части, пропустить через шинковку или овощерезку и прессовать. Полученный сок подогреть до 80 °С и сразу охладить до комнатной температуры.

Через 2 часа сок с помощью сифона снять с осадка или профильтровать через мешочный фильтр. Затем подогреть сок до 95 °С и сразу разлить в горячие банки или бутылки, укупорить крышками или закрыть пробками. Посуду с соком положить набок и накрыть одеялом до полного остывания.

Бутылки после остывания залить парафином или сургучом. Сок можно консервировать и способом пастеризации. Для этого подогреть сок до 85 °С и разлить в бутылки, не доливая до верха 2 см (в банках – 1,5 см). Пастеризовать при той же температуре:
– банки емкостью 0,5 л – 15 минут,
– банки емкостью 1 л – 20 минут.

Сок из яблок, свеклы и черноплодной рябины

Ингредиенты

• 2,5 *л яблочного сока*
• *300 мл черноплодно-рябинового сока*
• *200 мл свекольного сока*
• *листья смородины и малины*

Приготовление

Яблоки и свеклу промыть, ошпарить кипятком, измельчить, отжать сок. Черноплодную рябину промыть и тоже отжать сок.

Все соки смешать, нагреть до кипения, добавить по 3 листика смородины и малины, прокипятить в течение 5 минут, разлить в стерильные банки и укупорить.

Сок из яблок и свеклы с черникой

Ингредиенты

• *2 л яблочного сока*
• *1 кг черники*
• *200 мл свекольного сока*

Приготовление

Ягоды залить свежеприготовленным яблочным соком (0,5 л), довести до кипения и протереть через сито.

Добавить в протертую массу оставшийся яблочный сок и свекольный, нагреть до кипения и варить 5 минут.

Разлить сок в стерильные банки и укупорить.

Яблочный компот с ежевикой

Ингредиенты

• *кислые яблоки и ежевика в произвольном соотношении*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*
• *400 г сахара*

Приготовление

Промытые яблоки почистить, разрезать на 8 частей и удалить сердцевину. Затем отварить в кипящем сахарном растворе с добавлением лимонной кислоты (на 1 л воды 3 г кислоты и 100 г сахара) в течение 5 минут. Затем охладить в холодной воде и промыть.

Разложить их слоями по банкам, чередуя с ежевикой. Залить

горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л – 20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Яблочный компот с черносливом

Ингредиенты

• *кислые яблоки и чернослив в произвольном соотношении*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*

• *400 г сахара*

Приготовление

Яблоки обработать как указано в предыдущем рецепте.

Чернослив положить на 20 минут в воду и хорошо промыть. Затем переложить в дуршлаг и опустить на 2–3 минуты в кипящую воду. Охладить и удалить косточки. По банкам разложить слоями подготовленные яблоки и чернослив, залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л—20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить.

Яблочный компот с черникой

Ингредиенты

• *кислые яблоки*

• *свежая черника*

***Для заливки*:**

• *1 л воды*

• *450–500 г сахара*

Приготовление

Яблоки приготовить так же как и в предыдущем рецепте. Чернику перебрать, ополоснуть водой и уложить слоями, чередуя с яблоками по банкам. Залить горячей заливкой.

Банки накрыть крышками и стерилизовать при температуре 85–90 ˚С:

– банки емкостью 0,5 л – 20 минут,

– банки емкостью 1 л – 25 минут.

После стерилизации банки герметично укупорить, перевернуть вверх дном и охладить.

Варенье из яблок

Ингредиенты

- *1 кг яблок*
- *1 кг сахара*
- *1 л воды*
- *1 ч. ложка винной кислоты*
- *1 пакетик ванилин*

Приготовление

Для приготовления варенья рекомендуется брать крупные плоды с белой твердой мякотью.

Приготовить сахарный сироп из сахара и воды. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке прямо над сиропом, чтобы избежать их потемнения. Варенье варить сначала на слабом, а затем – на более сильном огне до необходимой густоты. За 2–3 минуты до прекращения варки добавить винную кислоту.

Для придания варенью аромата после снятия его с огня можно добавить ванилин.

Повидло из яблок

Ингредиенты

- *1 кг яблочного пюре*
- *550–600 г сахара*

Приготовление

На повидло годятся вполне созревшие и сочные плоды.

После удаления плодоножек яблоки хорошо вымыть.

Затем разрезать их ножом из нержавеющей стали пополам (или на 4 части, в зависимости от размера плодов) и поместить в посуду, добавив небольшое количество воды. После того как яблоки разварятся до мягкости, протереть их через сито.

Плодовое пюре поместить в посуду, предназначенную для варки, добавить сахар и уварить на сильном огне, постоянно помешивая. Варку продолжать до сгущения повидла.

При варке на сильном огне оно приобретает приятный кремовый (до светло-коричневого) цвет.

Готовое повидло расфасовать в банки в горячем виде и охладить. На поверхность остывшего повидла положить кружок пергаментной бумаги, банку закрыть крышкой и убрать в прохладное, сухое и проветриваемое помещение.

Пюре из яблок

Приготовление

Свежие здоровые плоды вымыть, нарезать дольками и вместе с семенами распарить в кастрюле под крышкой с небольшим количеством воды.

Когда яблоки разварятся, массу протереть через сито, разложить в банки и пастеризовать при 85 °С:

– емкостью 1 л – 25 минут,
– емкостью 2 л – 40 минут,
– емкостью 3 л – 50 минут.

Затем банки герметично укупорить крышками.

Пюре яблочно-сливовое

Ингредиенты

• *650 г яблочного пюре*
• *350 г сливового пюре*

Приготовление

Приготовленное яблочное и сливовое пюре смешать, подогреть, разложить в банки и пастеризовать при 85 °С:

– емкостью 1 л – 25 минут,
– емкостью 2 л – 40 минут.

Джем из яблок

Ингредиенты

• *1,3 кг яблок*
• *1 л воды*
• *1 кг сахара*

Приготовление

Для приготовления джема из яблок рекомендуется брать плоды с белой плотной мякотью и приятным ароматом. Яблоки вымыть, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину.

Чтобы кусочки яблок не потемнели, их следует поместить в 2 %-ный водный раствор поваренной соли (или 1 %-ный водный раствор винной кислоты).

Джем из яблок варить так же, как из айвы: приготовить сироп из воды и сахара, в который добавить яблоки.

При использовании яблок с низким содержанием пектина при варке джема можно добавить сок вареной айвы или семечки айвы в количестве 15 % к весу яблок.

Желе из яблок

Ингредиенты

- *2,5 кг яблок*
- *300 мл воды*
- *800 г сахара*
- *1 ч. ложка винной кислоты*

Приготовление

На желе рекомендуется брать кислые и несколько недозрелые яблоки, отличающиеся большим содержанием пектина.

Яблоки тщательно вымыть и разрезать на кусочки. Кожицу и сердцевину не следует удалять, так как они богаты пектином. Нарезанные яблоки поместить посуду, залить водой и варить их до размягчения. Для получения прозрачного сока не следует допускать разваривания плодов. Сок процедить через марлю и уварить до половины первоначального объема.

Затем добавить сахар и продолжать варку еще 8–10 минут.

За 2–3 минуты до снятия желе с огня добавить винную кислоту. Желе готово, когда капля его, вылитая на холодное блюдце, не растекается и легко отделяется ножом.

Готовое желе разлить в банки в горячем виде.

Яблочный мармелад

Ингредиенты

- *1 кг яблочного пюре*
- *500–600 г сахара*
- *1–2 г лимонной кислоты*

Приготовление

Яблоки хорошо промыть и разрезать вместе с кожурой и сердцевиной на кусочки. Подлить немного воды и под крышкой отварить до размягчения (около 15 минут).

Приготовить пюре, переложить в кастрюлю и варить в течение 10 минут. Затем добавить $^1/_4$ часть сахара и варить дальше.

Через 5 минут варки всыпать оставшийся сахар небольшими

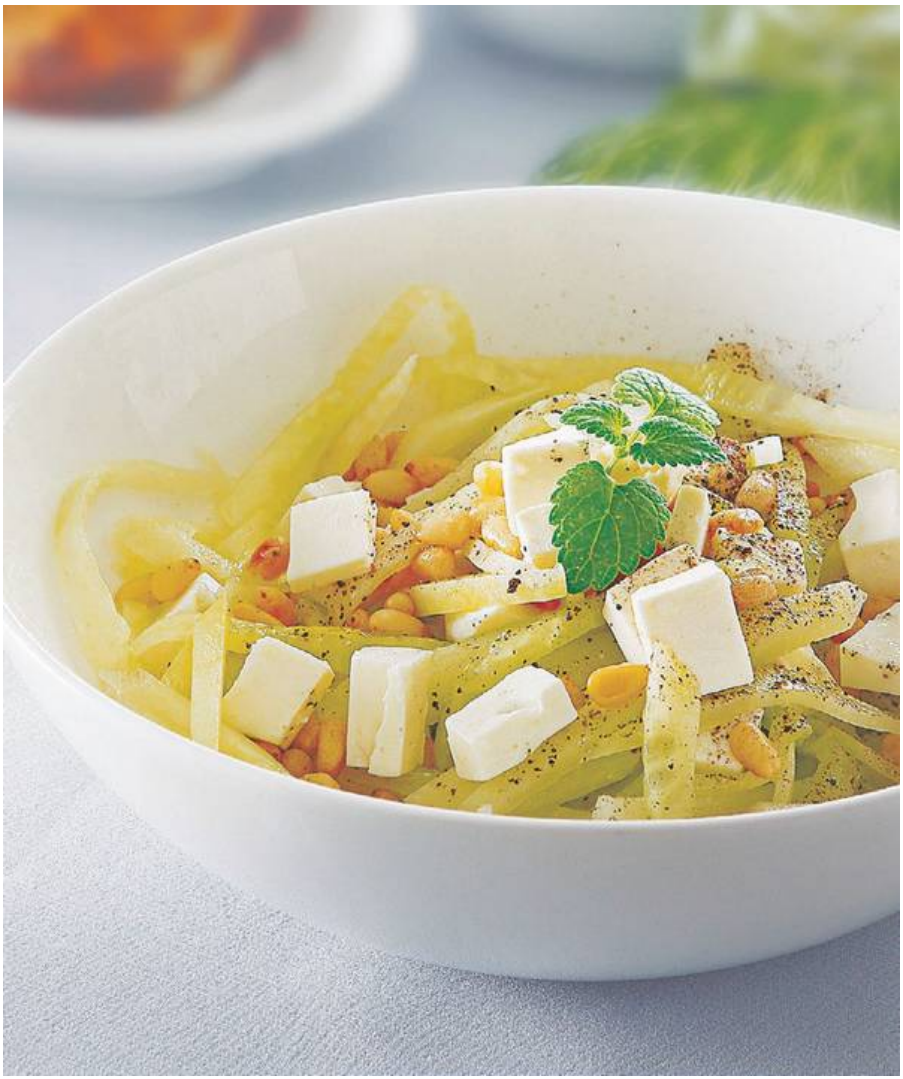
порциями так, чтобы кипение не прерывалось. Как только сахар растворится, добавить лимонную кислоту и варить пока масса не станет желировать.

Горячим мармеладом заполнить банки и закрыть крышками.

Банки перевернуть вверх дном и оставить охлаждаться.

Иллюстрации

ОГУРЕЧНЫЙ САЛАТ С ФЕТОЙ



1 огурец, 50 г сыра фета, 1–2 ст. л. кедровых орешков, оливковое масло, черный молотый перец, соль.

Огурец вымыть и нарезать тонкой соломкой (или натереть на крупной терке).

Фету нарезать небольшими кубиками (или раскрошить вилкой).

Кедровые орешки обжарить на сухой сковороде до легкой румяности. Смешать огурцы с сыром, оставив немного феты для украшения.

Если требуется – досолить.

Сверху посыпать кедровыми орешками, украсить кусочками феты, приправить черным молотым перцем и сбрызнуть оливковым маслом.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА

1 пучок редиса, 2 малосольных огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, черный молотый перец, соль.

Редис и огурцы вымыть, обсушить и тонко нарезать ломтиками.

Яйца очистить, измельчить.

Для соуса лук вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Смешать в миске яйца, сметану и лук. Посолить, поперчить, перемешать.

Редис и огурцы выложить в салатницу, заправить соусом.

ХОЛОДНЫЙ СУП ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

1 стакан красной смородины, 5 спелых помидоров, 4 ч. л. соевого соуса, 4 груши, 1/2 лимона, 1 пучок зелени сельдерея, черный молотый перец, лед.

Смородину, нарезанные помидоры и сельдерей положить в блендер, измельчить, переложить в контейнер и поставить в холодильник.

Груши очистить, нарезать тонкими дольками, уложить в миску и сверху выжать лимон, перемешать.

В суповые тарелки разложить по несколько кубиков льда, сбрызнуть их соевым соусом. Настоявшуюся томатную смесь процедить через сито и разлить по тарелкам, посыпать черным молотым перцем и подать.

СУП ИЗ ОГУРЦОВ И ЙОГУРТА

2 огурца, 500 мл йогурта, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. рубленых листьев мяты, 1 стакан молока, 5 г зеленого лука.

Огурцы очистить от кожуры, натереть на крупной терке, добавить йогурт, лимонный сок, мяту. Охладить.

Влить молоко, размешать.

Подавать, посыпав нарезанным луком.

ОВОЩНАЯ ЗАПЕКАНКА

1 кабачок, 1 баклажан, 2 помидора, 2 болгарских перца, 2 яйца, 1 ст. л. майонеза, 100 г сыра, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Овощи нарезать кружочками, посолить. Яйца смешать с майонезом.

Подготовить глубокую форму, смазать растительным маслом.

На дно плотно уложить кружочки кабачка, затем выложить часть кружочков помидора, кружочки перца, баклажана. На образовавшийся верхний слой баклажана положить еще кружочки помидора.

Залить все приготовленной яичной массой и запекать в духовке 30 минут.

Через некоторое время вынуть и посыпать тертым сыром. Снова поставить в духовку до появления золотистого цвета.

МОРКОВЬ С ЖАРЕНЫМИ ГРИБАМИ

6 морковок, 300 г грибов, 2 стакана растительного масла, 3 зубчика чеснока, зелень, черный молотый перец, соль.

Морковь нарезать соломкой, чеснок порубить.

Морковь переложить в дуршлаг. Довести масло до кипения и полить маслом морковь 3–4 раза так, чтобы она хорошо была обработана маслом.

Грибы нарезать ломтиками и обжарить на масле до готовности. Смешать грибы с морковью, добавить чеснок, посолить, поперчить и перемешать.

Подавать, посыпав рубленой зеленью.

ПУДИНГ С ЯБЛОКАМИ

3 яблока, 300 г творога, 2 ст. л. сливочного масла, 4 яйца, 2 ст. л. сахара. цедра 1 лимона, 2 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, 1 стакан изюма без косточек, 1 ст. л. панировочных сухарей, ванильный сахар.

Очищенные яблоки нарезать кубиками и соединить с творогом.

Яичные белки взбить в пену.

Сливочное масло растопить, слегка остудить, смешать с

яичными желтками и сахаром. Творожную массу соединить с масляно-яичной смесью, добавить тертую цедру лимона, ванильный сахар, манную крупу, орехи, изюм, яичные белки и перемешать.

Полученную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму.

Запекать при температуре 180 °С до готовности.

ОГУРЦЫ «ОРИГИНАЛЬНЫЕ»

2,3 кг огурцов, 300 г репчатого лука, по 5 горошин душистого и черного перца, 2–3 лавровых листа, семена укропа по вкусу.

Для заливки: *1,5 ст. л. (с горкой) соли, 1/2 стакана сахара. 1 стакан растительного масла, 1/2 стакана 6 %-ного уксуса.*

Огурцы разрезать вдоль на половинки, затем тонко нарезать полукружиями.

Репчатый лук нарезать полукольцами.

В эту смесь добавить соль, сахар, растительное масло, уксус и пряности: перец черный и душистый, лавровый лист и семена укропа.

Варить, помешивая, при кипении 10 минут. Выложить в стерилизованные банки и закатать прокипяченными крышками.